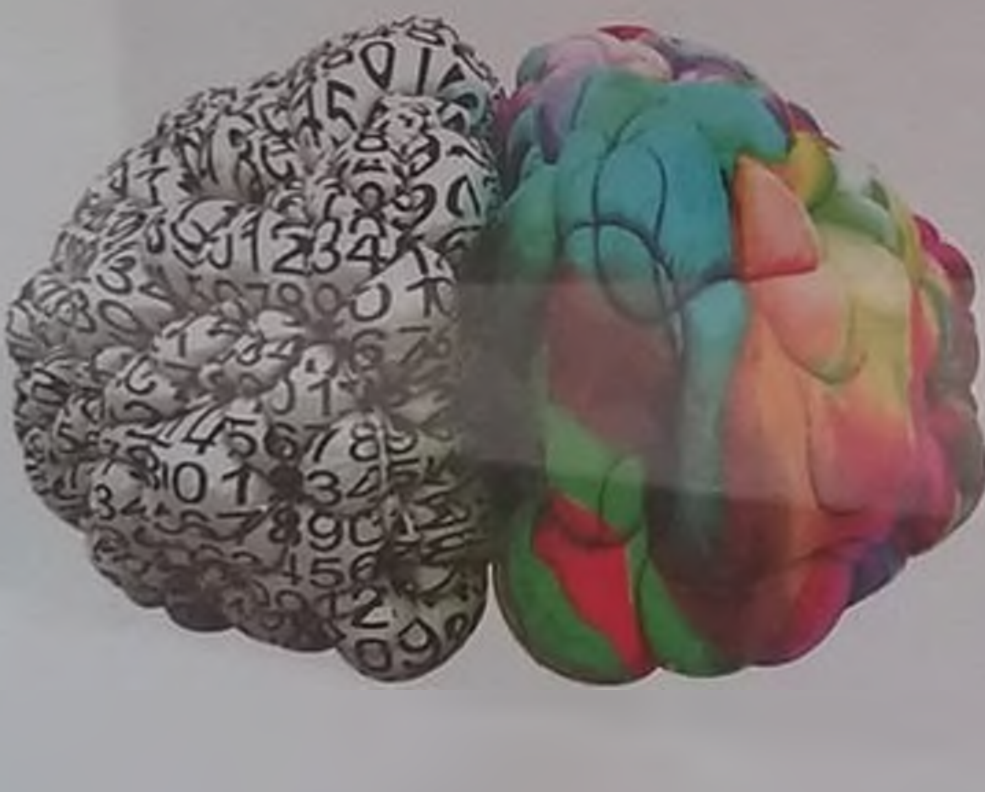
HEIDI SAWYER

Hiperintuitivii



7 trăsături ale emisferei drepte ce pot schimba viaţa persoanelor intuitiv-senzitive

ACT şi Politon

Heidi Sawyer

Hiperintuitivii

7 trăsături ale emisferei drepte ce pot schimba viața Persoanelor Intuitiv-Senzitive

Traducere din limba engleză:
Lucia Comănescu

ACT și Politon

2016

Cuprins

Introducere

Lucrez cu Hiperintuitivii de mai bine de 17 ani şi am descoperit că alţi oameni au un fel de radar în ceea ce-i priveşte. Aceştia din urmă le caută cunoştinţele, vor să le afle convingerile şi au nevoie de intuiţia lor ieşită din comun în toate aspectele vieţii – de la relaţii până la traiectoria profesională. Pentru intuitivi, totuşi, acest lucru este perceput ca o sarcină ingrată. Dacă nu oferă ceva ce persoana care întreabă vrea să audă, intuiţia lor este ignorată, chiar dacă se dovedeşte a fi corectă. Când totul merge rău, ei sunt cei care plătesc oalele sparte, pentru ca apoi să o ia de la capăt.

Pe ei nimeni nu-i aude, pe ei nimeni nu-i înţelege; ei oferă alinare, ei sunt piesele lipsă şi urechea care ascultă, însă ei nu simt acelaşi lucru în ceea ce-i priveşte. Această carte se adresează acelor oameni intuitivi neauziţi.

Când am început, nu am cerut abilitatea intuitivă – nu am înţeles-o sau vrut-o. Asemeni multor oameni de tip Intuitiv-Senzitiv, m-am simţit pierdută într-o mare de singurătate, înconjurată de oameni care nu păreau să înţeleagă. Suntem etichetaţi ca fiind cei înţelepţi – suntem receptivi, ne pasă, suntem generoşi din punct de vedere emoţional cu alţi oameni – dar ne înţelegem prea puţin pe noi înşine. Ne panicăm la perspectiva conflictului şi ne retragem în momentul în care ne simţim copleşiţi. Această carte

conține informațiile pe care mi-ar fi plăcut să le am când am început – răspunsurile rapide pe care eu le-am aflat după ani de căutări.

Unele părți ale cărții vor rezona cu tine mai mult decât altele, dar în general această carte îți va oferi instrumentele vindecătoare necesare Persoanei Intuitiv-Senzitive: o voce pentru lumea ta neauzită.

Pe parcursul activității mele, oamenii îmi adresează aceste întrebări:

- „De ce sunt atât de sensibil și cum pot să atenuez acest lucru?"
- „De ce simt emoțiile altor oameni ca și cum ar fi ale mele?"
- „De ce și cum de mi se pare că văd evenimente din viețile oamenilor înainte ca acestea să se întâmple?"
- „Cum să scap de sentimentul de copleșire?"

De-a lungul vieții mele, am avut oportunitatea să experimentez multe extreme. Ele m-au învățat complexitatea credinței omenești, mi-au revelat o tărie de caracter pe care nu am știut niciodată că o am și mi-au dezvăluit puterea călătoriei intuitive, redându-mi astfel pasiunea pentru viață.

Ce urmează este ghidul tău ca Persoană Intuitiv-Senzitivă: o extraordinară introspecție a sufletului. Îți va oferi profunzimea pe care o cauți, răspunsurile care ți-au scăpat până acum. Te va ajuta să te vindeci și-ți va oferi calea pentru a te apropia de cei asemeni ție.

Lumea e în continuă schimbare. Am văzut mai multe schimbări în ultimii 15 ani decât în precedenții o sută, datorită uriașelor progrese tehnologice. Acele schimbări vor

continua, iar ca specie trebuie să ne adaptăm mai repede decât permite evoluţia naturală. Dar, indiferent care vor fi cerinţele tehnologiei de mâine şi indiferent cât de avansată va ajunge ea, niciodată nu va fi capabilă să înţeleagă cu adevărat empatia omenească.

Schimbarea a început deja – se întâmplă chiar acum. În întreaga lume, liderii organizaţiilor caută angajaţi cu o abilitate unică: una ce nu poate fi externalizată spre ţări cu o forţă de muncă mai ieftină sau automatizată. Este o abilitate naturală a tuturor Intuitiv-Senzitivilor şi totodată una ce va avea o cerere uriaşă, mult mai curând decât ar putea prezice oricine. Dacă ţi-ai exprimat vreodată obiecţiile la serviciu şi nu ţi-au fost luate în considerare, pentru ca abia mai târziu să ţi se dea dreptate, iar cu prima ocazie toţi să se întoarcă spre tine aşteptând răspunsuri (chiar dacă tu nu eşti neapărat într-o funcţie de „autoritate"), atunci înseamnă că lucrurile vor continua la fel.

Adevărata autoritate nu este transmisă de cei care deţin puterea – ci este acordată de colectiv acelora care o merită. Intuitiv-Senzitivii sunt liderii din umbră şi, poate în doar câţiva ani de acum încolo, ei nu vor mai fi ascunşi sau tăcuţi.

Să fii împins în „lumina reflectoarelor" este copleşitor, aşa că am scris această carte ca să te ajut să te pregăteşti pentru noua încercare la care va fi supus sistemul tău nervos. Poţi prospera în această nouă lume. Dacă eu pot să o fac, atunci poţi şi tu.

Partea I

Înțelege-te ca Persoană Intuitiv-Senzitivă



Capitolul I
Rugăciunea chirurgului

„Şi, cel mai important, ai curajul să-ţi urmezi inima şi intuiţia. Cumva, ele ştiu deja ce vrei cu adevărat să devii; orice altceva este secundar."

STEVE JOBS

„Potoleşte-te, las-o în pace – i-a ajuns." În sfârşit, cineva observase că întreg procesul mi se părea mai mult decât copleşitor. Naşterea este, în cel mai bun caz, sfârşitul demnităţii personale, dar, în experienţa mea, fiinţă extrem de Senzitivă, devenise punctul în care trebuie să alegi între viaţă şi moarte.

Stăteam întinsă, cu mâinile încleştate de marginile patului de spital, şi încercam să nu plâng. Eram înconjurată de 16 persoane – e uimitor cât de bine eşti încă în stare să numeri când eşti stresat – în timp ce simţeam înţepături ca de sârmă ghimpată pulsându-mi din arterele femurale. M-am uitat în jur după chirurg – o femeie foarte drăguţă pe care o întâlnisem de multe ori de-a lungul timpului – căutând puţină încurajare . Stătea într-un colţ, cu faţa în mâini, şi se mişca în aşa fel încât dădea mai degrabă impresia că se roagă.

Acela a fost momentul în care am avut o revelaţie – motivul pentru care doamna chirurg nu mă privea în ochi n-avea nimic de-a face cu faptul că mă plăcea sau nu, ci pur şi simplu nu voia să fie bântuită în anii ce urmau de ochii viitoarei mame, pe care nu era sigură acum dacă o va putea salva.

M-am întins la loc pe pat, iar mâinile mele crispate au dat drumul marginilor patului şi n-am zis nimic. În timp ce mă uitam în tavan, tot mai multe feţe agitate apăreau deasupra mea, prezentându-se. Aparent, experienţa prin care urma să trec era o oportunitate de învăţare unică, pe care niciun medic stagiar în obstetrică n-ar fi trebuit s-o rateze.

În acel moment de credinţă deplină am avut o incredibilă experienţă a simţirii. Aveam zero opţiuni – deci absolut nicio alegere. Ştiam că, dacă se ajungea într-o situaţie de criză, chirurgul ar salva bebeluşul, şi nu pe mine. Era conştientă de faptul că mai aveam un fiu, şi un soţ, dar exista o singură opţiune.

Mă aud şi acum rostind „Ce va fi va fi" şi m-am relaxat la acest gând. Am lăsat anestezistul să-şi înceapă treaba şi să îmi injecteze medicamentele, în timp ce murmuram numărătoarea către beznă.

Credinţă, încredere, simţire şi detaşare

Despre adevărata esenţă şi putere a „detaşării" se vorbeşte în multe contexte spirituale – de la trăirea sau admiterea lui „Dumnezeu", până la sentimentul de completă împăcare cu sine. Toţi suntem în căutarea unei forme de pace. Pentru persoanele de tip senzitiv, acest lucru este foarte evident, iar pentru cei ce gândesc strict liniar, este un gând

subtil sau îndepărtat, prezent doar atunci când ceva incomod se întâmplă.

Experienţa mea pe masa chirurgului m-a învăţat ce înseamnă cu adevărat *să simţi*. Cei mai mulţi dintre noi ne petrecem viaţa făcând exact opusul: facem tot ce ne stă în putere ca să evităm să simţim. Chiar şi pentru indivizii Hipersenzitivi, sentimentele sunt îndepărtate, în timp ce emoţiile sunt întotdeauna prezente. Noi simţim trăirile altor oameni; ne asumăm emoţiile lor ca şi cum ar fi ale noastre. Dar – aşa cum aveam să descopăr în timp ce aşteptam deznodământul – nu avem acces la ceea ce simţim noi înşine, de fapt.

În activitatea mea vorbesc cu mulţi oameni, cu diverse probleme. Ei întâmpină dificultăţi la muncă, în relaţii, cu finanţele – am întâlnit problemele în toate formele lor nenumărate. Din experienţa mea, oamenii ajung să repete anumite tipare în viaţă – indiferent în ce fel ar încerca să le schimbe – dacă nu abordează o zonă fundamentală: relaţia lor cu credinţa.

Definiţia din dicţionar a credinţei spune că aceasta este „o încredere deplină în cineva sau ceva sau o credinţă puternică în Dumnezeu sau în doctrinele unei religii". Credinţa, aşa cum o înţeleg eu în contextul dezvoltării personale profunde, are prea puţin de-a face cu vreun set de doctrine sau valori, depinzând aproape total de nivelul de conectare interioară cu ceea ce reprezintă o credinţă profundă în *sinele tău*. Aceasta este o credinţă construită pe bazele ferme ale simţirii, încrederii şi detaşării.

Pentru persoana senzitivă, procesul de construire a simţirii, încrederii şi detaşării – dacă vrei să trăieşti experienţa încrederii în sine – devine până la urmă mai degrabă o necesitate decât un lux. Fără ea, continuăm să simţim

lumea ca fiind copleşitoare, dureroasă emoţional şi câteodată distrugătoare sufleteşte, deoarece sensibilitatea noastră ne cere să ne ascundem, să respingem şi în acelaşi timp să ne dorim o conectare profundă, plină de semnificaţie.

Credinţă profundă şi accesarea informaţiilor primite pe cale intuitivă

Când m-am întors din beznă, m-am regăsit uitându-mă de jur împrejur, în ceea ce curând am recunoscut a fi sala de reanimare a spitalului. O asistentă s-a înviorat când şi-a dat seama că am revenit la viaţă. Este amuzant ce observi în momentele de stres profund: îmi amintesc amabilitatea anestezistului în timp ce îmi strângea uşor mâna pentru a mă asigura că m-am întors în lumea fizică; îmi amintesc gluma lui; apoi îmi amintesc durerea. E adevărat ce se spune – durerea covârşitoare te amuţeşte.

Tocmai trecusem printr-o operaţie de *placenta previa* şi *placenta accreta* complete. Luate separat, sunt complicaţii severe ale sarcinii, dar împreună ar fi putut să conducă la moartea mea. Corpul meu a rezistat cât de mult a putut, cu sistemul imunitar solicitat la maximum din cauza altor complicaţii, până a sosit timpul ca fiul meu să vină pe lume.

Am ştiut încă de la a doua examinare că există o problemă; de fapt, ştiam de şapte ani. Oamenii mă întreabă de ce este o diferenţă de şapte ani între cei doi copii ai mei. Acesta e motivul. Atât de mult mi-a luat să-mi găsesc curajul să fac asta din nou!

Aşadar, cum de-am ştiut că voi avea cea mai severă complicaţie văzută vreodată în obstetrică? Am ştiut pentru că sinele intuitiv mi-a spus-o. Mi-a spus-o la naşterea primului meu fiu, când tensiunea arterială mi-a scăzut brusc şi

fața mi s-a făcut albă ca varul, iar buzele mi s-au învinețit. Mi-a spus că nașterea lui va complica nașterea celui de-al doilea copil al meu. A zis: „Va trebui să ai grijă la următorul; o singură mișcare greșită te poate ucide." Și, desigur, exact asta s-a întâmplat.

Mi s-a spus să mă pregătesc pentru tot ce e mai rău, sămi pun treburile în ordine înainte de operație; să mă aștept să fiu sub terapie intensivă timp de săptămâni, în cazul în care aveam să supraviețuiesc. Făcusem toate testele de sânge, iar formularele pentru operația de extirpare a uterului erau pregătite. Obstetricianul, cu pixul în mână și formularul sub ochii mei, a spus: „Dacă mai rămâi vreodată însărcinată, Heidi, acest lucru te va ucide. Nu te vom putea salva." Mai auzisem asta.

Unii ar spune, având o viziune atât de clară asupra situației, de ce ai mai face un copil? Ei bine, am avut o intuiție foarte puternică legată de faptul că al doilea fiu al meu avea să vină pe lume. Nu pot să exprim asta, altfel decât spunând că a fost o intuiție profundă – una care nu mi-a dat pace. În cele din urmă, mi-am adunat tot curajul de care eram în stare, chiar înainte de a fi prea târziu în viață.

Pe tot parcursul sarcinii, am avut un puternic sentiment că voi fi în regulă. A fost un sentiment profund de credință – pur și simplu știam că totul este bine. Se pare că o stare de stres intens pe termen lung aduce o conștientizare plină de serenitate: poate o conexiune mai profundă cu o parte diferită din noi înșine.

Nu am trăit experiența tunelului de lumină sau o experiență extracorporală – ci doar o convingere interioară profundă că îngrijorarea este zadarnică. Această stare a

continuat luni de zile. Într-adevăr, rămâne în mare parte cu mine acum. La câteva zile după operaţie, chirurgul stătea la capul patului meu în spital. A spus încet: „Un fel de miracol s-a petrecut acolo, Heidi. Atât de mare, încât nu-mi vine să cred. Îmi pare rău, dar a trebuit să te deschid din nou ca să verific."

Mi-a mai spus că a avut un fel de trăire puternică – de serenitate şi calm – în timp ce mi-a făcut incizia pentru operaţie. Mi-a explicat cum încăperea şi toţi cei din ea au devenit incredibil de liniştiţi: nu mai asistase la nimic asemănător în cariera ei de 30 de ani. Dar nu s-a putut abţine să nu adauge că situaţia mea a îmbătrânit-o cu 20 de ani!

În mod miraculos – deşi se asigurase că de-aici înainte avea să fie inutil – chirurgul chiar reuşise să-mi salveze uterul. Am fost recunoscătoare, pentru că atunci încă nu eram pregătită să renunţ la el. Am făcut-o un an mai târziu, când am renunţat şi la ovare, fiindcă am avut nevoie de timp să mă obişnuiesc cu ideea – probabil ca orice altă femeie nevoită să treacă prin acea operaţie delicată la o vârstă tânără. A fost răgazul de care aveam nevoie ca să-mi trăiesc mâhnirea despărţirii de ceea ce eu credeam că este feminitatea mea.

Toată experienţa aceasta m-a învăţat că intuiţia este o credinţă profundă, o încredere de neclintit în lumea noastră interioară. În acea zi am învăţat să apreciez faptul că starea de exacerbare a îngrijorării sau a mulţumirii, pe care ţi-o dă natura intuitivă, nu trebuie să rămână aşa: dar poate fi pusă în perspectivă. Cu antrenament interior continuu, intuitiv-senzitivitatea poate fi o binecuvântare mai degrabă decât o parte dureroasă a naturii noastre celei mai profunde, ceva ce ar trebui să încercăm să eliminăm pentru a ne face „normali". Fără ea, nu aş fi în viaţă azi.

În acea zi din anul 2011, de Halloween, a venit pe lume un băieţel adorabil, pentru care sunt profund recunoscătoare. Este un suflet blând şi, bineînţeles, o natură sensibilă.

Capitolul 2
Ce este o Persoană Intuitiv-Senzitivă?

„Frumusețea de orice fel, în dezvoltarea ei supremă, impresionează invariabil până la lacrimi sufletul sensibil."
EDGAR ALLAN POE

Termenul de „hipersenzitiv" a fost inventat de dr. Elaine Aron, clinician şi cercetător american, şi se referă la o trăsătură de personalitate descoperită la un segment al societății – aproximativ 15-20 la sută din populație.[1] Baza teoriei doctorului Aron – care a atras cercetări ştiințifice destul de extinse în ultimii ani – este aceea că Hipersenzitivii au un sistem nervos care conştientizează cu o mai mare acuratețe subtilitățile vieții, deoarece creierul lor procesează şi reflectă informațiile mai profund.[2]

Biologii au descoperit că această trăsătură a Hipersenzitivității există la cel puțin 100 de specii şi este considerată o strategie de supraviețuire. Animalul sau omul Hipersenzitiv este *extrem de conştient*: poate să vadă mai intens decât ceilalți, dar în acelaşi timp se lasă mai uşor copleşit.[3] Dacă urmărim acest aspect într-o turmă de animale, vom vedea că unele dintre ele sunt observatori mai

fini – *simt* unde este cel mai bun pământ şi unde se află sursele de apă şi în general ştiu când e timpul să se mute. Această abilitate este subtilă – e călăuzitoare, dar prudentă.

Restul turmei se va trezi că urmează acţiunile acestor protectori senzitivi, care sunt observatori suficient de buni încât să ştie când să se deplaseze şi când să rămână pe loc. La oameni, această trăsătură a Hipersenzitivităţii a fost în mare parte trecută cu vederea şi marginalizată, iar, drept rezultat, persoanele care o deţin simt că ceva este în neregulă cu ele – şi senzitivitatea le afectează stima de sine.

Intuitiv-Senzitivitatea: o formă de Hipersenzitivitate

După 17 ani de interacţiune cu mii de oameni care se caracterizează ca fiind atât Hipersenzitivi, cât şi Intuitiv-Senzitivi, am ajuns să îmi dau seama că, în timp ce toţi Oamenii Intuitiv-Senzitivi sunt Senzitivi, nu toţi Senzitivii sunt şi Intuitivi.

O Persoană Intuitiv-Senzitivă pare a fi un Hipersenzitiv mai rafinat, exacerbat. Perspectiva mea asupra naturii de tip Intuitiv-Senzitiv vine din lucrul cu oamenii care se descriu pe ei înşişi ca fiind profund intuitivi – ceva ce ei percep adesea drept sursă de confuzie şi, într-o oarecare măsură, de îngrijorare. Ei sunt îngrijoraţi în legătură cu ceea ce ar putea să creadă alţii – sau deja cred – despre instinctele lor în aparenţă fin reglate: abilitatea lor de a vedea situaţiile aşa cum sunt, mai degrabă decât cum ar vrea lumea să fie, şi senzitivitatea lor înnăscută.

Intuitiv-Senzitivii ajung să fie acei Hipersenzitivi care își doresc să-și exploreze senzitivitatea pentru binele lor și al celorlalți. Vor să înțeleagă ce reprezintă această intuiție, cum să o folosească adecvat și de ce o au.

Din experiența mea, Intuitiv-Senzitivitatea pare să provină dintr-o problemă legată de educația din primii ani de viață, care este fie o parte conștientă a lumii noastre, fie o parte a moștenirii noastre inconștiente – vom analiza în profunzime acest aspect mai târziu în carte. Intuitiv-Senzitivii și-au dezvoltat, în majoritatea cazurilor, o componentă adițională a sensibilității lor, ca un strat emoțional autoprotector. Această parte „suplimentară" este o abilitate extrasenzorială, mai presus de simțurile normale.

Am descoperit de asemenea că natura de tip Intuitiv-Senzitiv este o trăsătură *ascunsă*, una pe care Intuitiv-Senzitivii o țin neexprimată în lumea lor exterioară. Numeroși profesioniști mi-au mărturisit că au abilități extrasenzoriale: doctori, avocați, șefi de companii, chiar un profesor universitar de drept mi-au povestit despre lumea lor psihică secretă. Dar Intuitiv-Senzitivitatea afectează sau „li se întâmplă" oamenilor din toate categoriile sociale: casnicei, contabilului, bărbatului căruia îi e teamă să-i spună soției sale că are trăiri extrasenzoriale.

Abilitățile extrasenzoriale și instinctele intuitive

Singurul lucru pe care acești oameni îl au totuși în comun este că abilitățile și instinctele lor nu au fost cerute – ele au apărut, pur și simplu. De cele mai multe ori, s-au arătat devreme în copilărie, ca apoi să dispară brusc pentru o mare parte din viața persoanei și ulterior să revină cam în același timp când alte tipuri de supraîncărcare senzorială

deveneau evidente. Abilitățile Intuitiv-Senzitive se manifestă sub diferite forme. Acestea urmează adesea o succesiune, în care, în general, sunt prezente următoarele aspecte:

Premoniții

În primul rând, există o senzație generală că vezi sau știi lucrurile înainte să se întâmple. Pentru unii, acest sentiment este extrem de evident și de natură vizionară: ei văd aceste lucruri în timpul somnului și au o înțelegere detașată a vieților oamenilor – o abilitate de a vedea rezultate dincolo de „Vei întâlni un străin înalt, brunet și chipeș" și prezicerea numerelor de la loto.

Are mai mult de-a face cu capacitatea de a-i întelege pe alții și ceea ce simt ei. Acest lucru se va aplica frecvent în legătură cu relațiile, situațiile de la serviciu și orice are de-a face cu pericolul. Înțelegerea apare adesea într-o manieră spontană – mulți Intuitiv-Senzitivi au experiența trăirii foarte intense a energiei altora, a stării în care sunt aceștia și a deznodământului unei situații neplăcute. Uneori această înțelegere nu e agreată de apropiații lor, care o văd ca pe o „gândire prăpăstioasă" sau ca pe o intruziune. Prin urmare, văd destui Intuitiv-Senzitivi supărați că nu se pot face înțeleși de oamenii pe care îi iubesc.

Inițial, Intuitiv-Senzitivii percep această incapacitate de a se face înțeleși ca fiind foarte chinuitoare, pentru că simt că e de datoria lor să ajute sau să salveze. Această senzitivitate de a vedea lucruri în vis sau treji, înainte ca acestea să se manifeste în realitate, produce multe dileme morale; ei se întreabă: „Ar trebui să vorbesc sau să-mi țin gura?"

Adesea, e o sarcină ingrată să dai glas unor lucruri pe care cineva nu le-a cerut, iar asta începe să le afecteze Intuitiv-Senzitivilor stima de sine. Intuițiile lor sunt

adesea ignorate sau nu sunt apreciate, ca să descopere, după câteva luni, că ceea ce au prezis ei s-a întâmplat de fapt. Dar *cum* au ştiut ei asta? Este un fel de abilitate magică? Chiar e posibil să prezici un deznodământ când ai informaţii puţine sau chiar niciuna?

Mulţi teoretizează că instinctele intuitive ce depăşesc normele comportamentului uman sunt aberaţii ale unor persoane care se amăgesc singure. Această convingere îi supără şi-i derutează pe Intuitiv-Senzitivii autentici, pentru că natura lor cea mai profundă, pe care nu şi-o pot reprima, este marginalizată şi declarată inacceptabilă.

Ei se întreabă dacă instinctele lor perceptive sunt într-adevăr rezultatul unei imaginaţii excesiv de productive sau chiar o problemă serioasă de sănătate mintală. Întotdeauna îi asigur pe cei care îşi pun sub semnul întrebării sănătatea mintală că oamenii nebuni nu observă că nu sunt tocmai în regulă. Aceştia au tendinţa să creadă că nu este nimic în neregulă cu ei – problema e la ceilalţi.

Intuitiv-Senzitivii, dimpotrivă, cred că toţi ceilalţi au dreptate şi că e ceva în neregulă cu *ei înşişi*. Cum sunt foarte sensibili la energiile celor din jur, ei văd lucrurile înainte să se întâmple, sunt foarte receptivi atunci când vine vorba de alţi oameni, nu suportă nesăbuiţii, sunt hipervigilenţi şi nu se obosesc cu discuţii politicoase despre vreme – ei vor să ajungă la miezul lucrurilor sau nu se deranjează deloc.

Intuitiv-senzitivilor le ia exact două secunde să decidă dacă le place sau nu de cineva. Decizia nu se bazează pe înfăţişare, pe felul în care arată sau pe masca pe care o afişează ceilalţi, ci vine din ceea ce „simt" ei. Toate acestea par să-i transpună într-o lume fantastică – de aici motivul pentru care uneori ei îşi pun sub semnul întrebării sănătatea mintală.

Acest lucru este extrem de dificil, pentru că programarea noastră socială ne-a antrenat să fim politicoşi, să-i punem pe alţii pe primul plan şi să nu arătăm niciodată ce simţim cu adevărat. Astfel, se creează o presiune enormă în interiorul Intuitiv-Senzitivilor, mai ales că cei mai mulţi au o frică paralizantă de confruntare. Iar asta, de obicei, nu se întâmplă pentru că ar fi nişte persoane speriate sau irascibile – deşi, dat fiind faptul că fenomenul atinge oameni din toate categoriile sociale, unii chiar sunt – ci se întâmplă deoarece confruntarea îi *răneşte*, de fapt, fizic.

Ei trebuie să gestioneze propriile informaţii senzoriale trăite în timpul confruntării şi totodată să proceseze emoţiile *celeilalte* persoane. Dacă acea emoţie este furie, ea va fi simţită acut în zona stomacului, depăşind cu mult senzaţia de „fluturaşi". Dacă este o insultă, atunci ei se simt extrem de vinovaţi că o aduc în discuţie şi că supără cealaltă persoană. Pentru Intuitiv-Senzitivi, confruntarea presupune să-ţi aduni toate puterile, să te pregăteşti pentru violentul atac energetic.

Supraîncărcare senzorială

În prezentările mele la seminare, când explic de ce o Persoană Intuitiv-Senzitivă va ocoli raionul de parfumuri într-un magazin sau de ce, când merge la restaurant, preferă să plece decât să fie nevoită să stea la o masă cu spatele la uşă, sau cum, la o cină festivă, se tot plimbă de colo-colo pentru a se asigura că obţine locul din capătul mesei la o masă dreptunghiulară, dar nu o interesează unde stă la o masă rotundă, întotdeauna din public se aude un râs înfundat, de recunoaştere.

Dar de ce fac ei aceste lucruri? Răspunsul este: supraîncărcare informaţională. Pentru un Intuitiv-Senzitiv, raftul cu parfumuri miroase ca o uzină chimică, proiectată să le

dea lor dureri de cap. Când oamenii iau cina în oraş la un restaurant, se aşteaptă să se relaxeze şi să-şi savureze mâncarea, dar, pentru Intuitiv-Senzitivi, atunci când sunt aşezaţi cu spatele la uşă, este orice altceva, numai relaxare nu. Cei care vin să ia masa în restaurant se întreabă în gând: unde vor sta? Unde sunt prietenii cu care urmează să se întâlnească? Şi ar mai fi şi cei agitaţi că vin la prima întâlnire...

Toate aceste informaţii sunt recepţionate de Intuitiv-Senzitivi graţie conştienţei lor, deşi ei nici măcar nu i-au *văzut* pe cei care intră. Asta îi face să se simtă vulnerabili, expuşi emoţiilor altora, atunci când nu-şi doresc să fie. Ei vor să mănânce în linişte. Intuitiv-Senzitivii nu sunt conştienţi de asta de la început – mai apoi, tot ce ştiu este că starea lor generală se schimbă de la un minut la altul în timp ce mănâncă. Totuşi, când pot să stea aşezaţi *cu faţa* spre uşă, par să ţină mai bine sub control ceea ce simt – nu mai sunt luaţi prin suprindere în aceeaşi măsură.

Şi de ce masa dreptunghiulară? Intuitiv-Senzitivii descoperă că, dintr-un grup de oameni, cei care vor să deţină controlul sau cei extrem de neliniştiţi se vor îndrepta către un loc central. Aceştia îşi vor face griji în legătură cu ce vor comanda şi cu felul în care va fi împărţită nota de plată, iar Intuitiv-Senzitivii nu vor să proceseze toate aceste informaţii. Au ieşit în oraş să interacţioneze cu prietenii, nu să fie puşi, în mod inconştient, în bătaia focului de mintea unui străin.

Ei se simt mult mai bine să stea în capătul mesei, să aibă alături o singură persoană cu a cărei energie să vină în contact şi, de obicei, cu o altă persoană senzitivă vizavi. Au foarte multe de discutat cu aceşti oameni, dincolo de vreme şi schimburi de replici politicoase. Discuţia se îndreaptă

repede spre chestiuni mai profunde, pe când cei nerăbdători să socializeze sunt disperați să ajungă cu orice preț la locurile centrale, să aibă conversații competitive, pline de râsete forțate. Ei îi evită pe oamenii „profunzi" de la capătul mesei, pe care inițial îi iau adesea drept timizi.

Intuitiv-Senzitivitatea și înțelepciunea

Înțelepciunea puternic perceptivă este parte a structurii Persoanei Intuitiv-Senzitive și, de cele mai multe ori, își face simțită prezența încă din primii ani de viață. Adesea luați drept timizi în copilărie, Intuitiv-Senzitivii au fost preocupați să înțeleagă cum văd alții lumea și n-a durat mult până să-și dea seama că ceilalți nu par să le împărtășească valorile.

Pentru unii, asta a condus la un sentiment de izolare emoțională, deoarece natura lor prea responsabilă a căutat să aibă grijă de alții înainte ca aceștia să fie suficient de maturi ca s-o poată face singuri. Mulți au fost numiți „mini-adulți" sau „bebeluși înțelepți", neavând însă și atitudinea precoce. Ei au un nivel tăcut, subtil de înțelepciune naturală. Mai târziu în viață, pe măsură ce Intuitiv-Senzitivii încearcă să ignore această înțelepciune, deseori sunt nevoiți să ia decizii de compromis pentru a se putea adapta. Face parte din tendința lor de a dori să-i „salveze" pe alții; să evite ca pe ciumă să fie judecați în orice fel; și să se simtă în siguranță și iubiți.

Acest sine compromis supraviețuiește până la maturitate, mai ales dacă Intuitiv-Senzitivii provin dintr-un mediu care i-a învățat să prețuiască mai mult ce cred ceilalți decât propriile percepții. De-abia când rușinea, vinovăția și datoria se *simt* cu adevărat, simțul intuiției începe și el să bată la ușa lor interioară.

Întrebarea este de ce Intuitiv-Senzitivii devin brusc conştienţi de simţurile lor profunde. În opinia mea, creierul declanşează această conştientizare ca pe un puternic instinct de supravieţuire, astfel încât persoanele care sunt deja de tip intuitiv-senzitiv şi care au apăsat pedala de acceleraţie de prea multe ori să se poată proteja de un colaps emoţional atunci când simţurile lor copleşite devin prea greu de suportat. „Comutarea" se petrece atunci când Persoana Intuitiv-Senzitivă s-a săturat să se simtă împinsă în toate direcţiile. Este un declanşator inconştient care devine treptat conştient.

Stresul şi Intuitiv-Senzitivii

Stresul este ceva normal, cu care un Intuitiv-Senzitiv se confruntă zilnic, la fel ca majoritatea oamenilor. Diferenţa este că mulţi Intuitiv-Senzitivi se descurcă nemaipomenit într-o situaţie de criză – ei sunt cei care nu se panichează, cei care par să ştie aproape instantaneu ce să facă. Sistemul lor nervos nu cedează atunci când apare o dificultate – ba chiar prinde viaţă. Pentru ei, acest gen de stres extern este aproape o eliberare plăcută de stresul intern cu care trăiesc constant.

Multe aspecte ale Persoanei Hipersenzitive se regăsesc în Persoana Intuitiv-Senzitivă. Intuitiv-Senzitivul înoată în tumultul vieţii la fel ca toţi ceilalţi, numai că, în timp ce alţii adoptă un stil bras relaxat, în apele calde, alteori reci, ei se trezesc zbătându-se într-un ritm maniacal, cu tot felul de chestii care li se încolăcesc de picioare. Uneori sunt alge, alteori câte un peşte neobişnuit care încearcă să-l muşte de picioare; în alte situaţii,văd rechinul apropiindu-se, în timp ce toţi ceilalţi sunt complet orbi sau reacţionează lent.

Problema este că Intuitiv-Senzitivii au o minte vie. Toți cei pe care i-am întâlnit vreodată aveau o memorie foarte vigilentă, elaborată. Ei își amintesc detaliul fin, adesea asociat cu impactul emoțional. Pe de o parte, acest lucru este incredibil de folositor, pe de alta, arată că ei nu uită. Întreg sistemul lor nervos funcționează pe baza memoriei continue. Îți strigă: *Nu pune piciorul acolo! Îți amintești ultima dată când ai făcut asta? Am fost acoperiți de alge săptămâni la rând. Ah, și îți aduci aminte de acea schimbare în felul în care se simțeau lucrurile... înainte să vină rechinul? Ai grijă ce faci acolo și evită locul în care, data trecută, apa a fost rece ca gheața*!

Acest gen de continuă presiune internă i-ar arunca pe cei mai mulți într-un haos nevrotic. Intuitiv-Senzitivii, în schimb, au învățat cum să-și controleze terenul minat interior, așa încât adeseori pare complet „gestionat" în lumea lor exterioară. Asta nu înseamnă că ei pun în scenă un spectacol; de fapt, este exact invers – ei au nevoie de onestitate. De ce? Ei bine, e suficient de greu să fie atenți la tot ce există în tumultul vieții, fără să fie nevoiți să aibă de-a face cu negarea și panica celorlalți, legate de algele pe care nu le-au mai experimentat niciodată înainte.

Tocmai lipsa de onestitate este sursa stresului profund pentru Intuitiv-Senzitivi. Și asta, pentru că natura lor empatică se simte foarte responsabilă pentru emoțiile pe care ceilalți nu le pot accesa. Simțurile lor rafinate interpretează continuu energia – pur și simplu nu se pot opri. Ei intră într-o situație și trăiesc energia din ea – o simt în mediile de muncă, într-o cameră și chiar și atunci când achiziționează o locuință nouă.

Dar, deși trăiesc o supraîncărcare senzorială continuă, Intuitiv-Senzitivii nu sunt doar un amalgam de emoții,

incapabil să funcţioneze în viaţă. Ei sunt rezistenţi – se ridică de la pământ, se scutură de praf şi merg mai departe. Ei pot face asta pentru că şi-au întărit credinţa.

Această credinţă apare mai degrabă dintr-un instinct interior, decât să fie generată de un eveniment exterior sau de vreun interes. În opinia mea, este un adevărat ghid de supravieţuire emoţională pentru Intuitiv-Senzitivi să simtă că vor să-şi dezvolte instinctele intuitive – ca să-i ajute să se strecoare cu succes prin focurile vieţii, din care să iasă doar cu arsuri ocazionale. Le poate lua ceva timp să devină conştienţi de faptul că au aceste abilităţi intuitive, de vreme ce ei le consideră normale şi cred că toată lumea le are. Interesul lor pentru acestea va reveni mai târziu, în ciuda faptului că au încercat să-l abandoneze în copilărie.

Sentimentul de „a merge acasă"

Fiecare Intuitiv-Senzitiv cu care m-am întâlnit trăia sentimentul de „a vrea să meargă acasă". Când am adus în discuţie această observaţie în faţa unui public, oamenilor li s-au umplut ochii de lacrimi, s-au neliniştit şi s-au uitat de jur împrejur. Nu ştiau ce să facă. Şi asta, pentru că îşi închipuiau că sentimentul de „a vrea să mergi acasă" este doar o părere, un sentiment pe care nimeni altcineva nu îl bagă în seamă; mereu au crezut că numai ei îl simt.

Pentru Intuitiv-Senzitivi, acasă nu are un nume. Nu este un loc pe care îl pot înţelege – nu e o casă sau un loc în care să se poată muta. E doar un sentiment pe care îl recunosc undeva, adânc, în interior. Au avut un fel de experienţă a acestui sentiment, şi este unul la care simt nevoia acută de a se întoarce.

Pentru Intuitiv-Senzitivi, sentimentul de „acasă" este un puternic factor motivant în viață. De fapt, aş spune că este chiar cel mai important. Ei vor şi sunt dispuşi să creeze sentimentul în experiența lor de viață; îşi doresc să trăiască, mai degrabă decât să existe. Percepțiile lor senzoriale, concentrarea lor bazată pe intuiție sunt ceva ce vor să folosească în mod pozitiv în lumea fizică. Dorința lor de sens, scop şi acceptare este suficient de puternică încât să-i conducă spre ceea ce contează cu adevărat, chiar dacă, în acelaşi timp, îi sperie.

Cu toate acestea, ei au nevoie şi vor să nu-şi mai facă griji în legătură cu ce cred alții – au nevoie să-şi dea seama cum să gestioneze riscul şi să-şi neutralizeze propriile judecăți eronate sau să nu mai confunde închipuirile cu realitatea. Sentimentul de „acasă" oferă această siguranță în fața temerii de critică şi o eliberare de sub presiunea perfecțiunii, deşi chiar natura lor perfecționistă este cea care contribuie la blândețea lor empatică.

Într-o lume în care logica este prețuită mai mult decât emoția, sentimentul de „acasă", oricât de fugitiv ar fi el resimțit în anumite momente din viața unui Intuitiv-Senzitiv, are o temelie puternică în natura intuitivă a acestuia. Cuvântul „intuiție" provine de la verbul latinesc ce înseamnă „a privi înăuntru": a interioriza contemplarea. Pentru Intuitiv-Senzitiv, experiența reîntoarcerii „acasă" este un sentiment în care lumea personalității (logica) intră în coliziune cu lumea emoției.

Adevăratul sine

Intuiția furnizează, în general, opinii sau judecăți care nu pot fi verificate în mod empiric, iar asta face foarte dificil de „dovedit" existența proceselor intuitive, mai ales în

Occident, unde „logica e stăpână". Persoanele Intuitiv-Senzitive se întreabă dacă sinele lor intuitiv este real, şi nu doar o născocire a imaginaţiei lor supraproductive şi, cel mai important, sunt îngrijorate ca nu cumva, tocmai datorită lui, să treacă drept „impostori". Această presiune interiorizată creează o divizare emoţională între sinele logic şi baza „procesului sufletului", întemeiată pe onestitatea emoţiei: o componentă la care se face adesea referire prin sintagma „adevăratul sine".

Aşadar, ce înseamnă „adevăratul sine"? A văzut cineva vreodată această făptură eluzivă? Nu suntem noi oare, pur şi simplu, rezultatul funcţiei noastre cerebrale şi nu este adevăratul sine un concept fără substanţă, inventat? Există o mulţime de dovezi foarte convingătoare ce sugerează că prima variantă este cea adevărată. Totuşi, eu cred că, deşi suntem pur şi simplu propriul nostru creier, inteligenţa care ne dictează cum să procedăm, cum să ne punem creierul la lucru ar trebui să vină, şi chiar vine, dintr-o inteligenţă universală.

Acea inteligenţă universală îşi are baza în intuiţie – este legătura cu ceea ce nu are limite, cu ceea ce nu poate fi învăţat: acel nivel la care energia ajunge să aibă minte şi inteligenţă proprie. Nu poate fi controlată sau manipulată. Adevăratul sine, prin urmare, este în flux liber – are minte proprie şi se bucură de libertate proprie. Ne trăim pe noi înşine ca adevărat sine numai în momentul în care renunţăm la încercarea de a controla rezultatele. Ceea ce Intuitiv-Senzitivul îşi doreşte în viaţă este să găsească un nivel de autoacceptare.

Capitolul 3
„Ești prea sensibil"

„Treci prin perioade în care simți că poate că ești prea sensibil pentru această lume. Eu, cu siguranță, am simțit asta."
WINONA RYDER

Andrea s-a întors acasă de la serviciu, și-a aruncat pantofii din picioare și s-a dus drept la frigider. A deschis ușa și s-a uitat cu febrilitate înăuntru, căutând resturile tabletei ei de ciocolată pe care le ascunsese noaptea trecută, cu grijă, pe ușa frigiderului. A avut o zi proastă – un coleg a glumit pe seama calității muncii ei, doar pentru că a făcut o greșeală minoră. Ea nu făcuse niciodată greșeli, iar colegul ei s-a și grăbit s-o scoată pe aceasta în evidență. Era sigură că nu intenționase să-i facă rău, dar, chiar și așa, comentariul lui o rănise.

Andrea a dezlipit ce mai rămăsese în ambalaj și, rupând una din ultimele patru pătrățele cu dinții, a lăsat ciocolata catifelată să i se topească în gură. Instantaneu, s-a simțit liniștită. Apoi a pornit televizorul și a rămas în liniște, uitându-se în gol spre ecran, în timp ce savura ultimele momente de pace înainte ca oricine altcineva să vină acasă.

Oamenii Intuitiv-Senzitivi pun cu tărie la îndoială totul – pun la îndoială sensul vieții și locul pe care ei îl ocupă în lume, iar asta e ceva ce trăiesc de foarte mult timp. Nu pot face față lucrurilor lumești – e dureros pentru ei să se confrunte cu banalitățile și vor să fie parte din ceva plin de semnificație. Și, ce e mai important, își doresc o conexiune profundă cu tot ce-i înconjoară.

Atunci când ceilalți fac glume pe seama lor sau îi critică, energia acestui gen de lucruri îi rănește profund. La suprafață, par să treacă ușor peste tot, în schimb, în profunzime, plănuiesc cum să iasă din acea situație cât mai repede posibil. Sunt sigură că cei mai mulți oameni sunt sensibili la critici; la urma urmei, vrem să ne facem plăcuți și nu ne place să-i ofensăm pe alții – preferăm să păstrăm armonia. În acest fel, multe evenimente din viață sunt trecute cu vederea sau ignorate total: oamenii pur și simplu nu vor să se implice.

Dar un Intuitiv-Senzitiv este prins într-o lume în care teama de critică reprezintă o frică distinctă. Va face eforturi mari să o evite, asta doar dacă situația nu implică pe cineva care înseamnă mult pentru ei, iar, în acest caz, se vor apăra din răsputeri, dar întotdeauna se vor strădui ca răspunsul lor să fie echitabil și corect. Căutarea unui mod în care să se împace cu criticile îi ține treji noaptea. Ar trebui sau nu să facă asta? Cum să abordeze situația? Care vor fi consecințele?

Legătura dintre ciocolată și critică

Pentru un Intuitiv-Senzitiv, critica antrenează un sentiment de o anxietate atât de profundă, încât îi afectează nu

numai sentimentele, dar şi modul în care interacţionează cu mâncarea. Din experienţa mea, indivizii care au trăit, în prima copilărie, experienţe deosebit de puternice provocate de criticile celor din jur – un părinte prea critic, de exemplu – vor fi puternic atraşi de ciocolată.

De ce ciocolată? Serotonina, substanţa din creier responsabilă cu fericirea, care diminuează răspunsul la stres, este pusă, de mult timp, în legătură cu ciocolata. Ocazional, am făcut un experiment, în cadrul atelierelor cu grupuri de persoane intuitive, împărţindu-le pe categorii tocmai în funcţie de desertul favorit – pentru unii, prăjiturile, pentru alţii, biscuiţii, şi, desigur, pentru mulţi, ciocolata.

Am descoperit că acestor grupuri le corespund perfect anumite emoţii. Pentru oamenii care preferă ciocolata, emoţia e provocată de critică. Ei mănâncă ciocolată pe furiş; încearcă astfel să se asigure că lumea (şi chiar şi ei înşişi) nu-şi dă seama cât de multă mănâncă. Când sunt în grup, dacă li se oferă ciocolată din belşug şi permisiunea s-o mănânce, refuză politicos. Unii sparg patru pătrăţele, le ronţăie, apoi împachetează frumos tableta la loc şi nu iau mai mult. Ceilalţi nici măcar nu se ating de ciocolată, susţinând că nu au poftă sau că nu le trebuie.

În public, emoţiile nu le îngăduie să mănânce ciocolată sau să recunoască, măcar, că o vor. Povestea s-a schimbat, însă, atunci când am luat ciocolata, aruncând-o, numaidecât, la gunoi. Atunci, s-au repezit să-ncerce să o salveze, furioşi că se va irosi. Acela a fost, de altfel, momentul în care au ieşit la iveală adevăratele lor emoţii.

Au încercat să se ascundă pentru că se temeau să nu fie criticaţi că mănâncă ciocolată şi, în acelaşi timp, o furie oarbă şi un sentiment acut de răzvrătire i-au împins să-şi dorească să o mănânce pe furiş. Când i-am întrebat, apoi,

pe aceşti oameni despre comportamentul lor, fiecare a spus că, într-adevăr, a avut cel puţin un părinte exagerat de critic.

Nu se poate spune însă că toate persoanele dependente de ciocolată au un părinte critic. În schimb, toţi Intuitiv-Senzitivii pe care i-am întâlnit şi a căror sursă favorită de zahăr este ciocolata au trăit aşa ceva; şi există prea multe dovezi în acest sens, venite de la mii de oameni, ca să respingem ideea. Instinctele lor Hiperintuitive au apărut ca o formă de apărare sau ca un mecanism de protecţie. Capacitatea lor de a judeca în avans şi de a prevedea situaţiile s-a transformat, cu timpul, într-o abilitate de protecţie împotriva criticii şi de contracarare a acesteia.

Ataşamentul şi o frică înnăscută de critică

Umilinţa, îngrijorarea permanentă faţă de ceea ce cred alţii şi răbufnirile de furie sau ţipetele sunt zone de preocupare profundă pentru Persoanele Intuitiv-Senzitive care se străduiesc să-şi gestioneze gradul ridicat de sensibilitate. Şi asta influenţează şi frica lor cea mai adâncă: frica de a fi umiliţi. Aceste lucruri îi încurcă pe Intuitiv-Senzitivi în toate sectoarele vieţii lor. Îi împiedică să se exprime, să se implice în anumite activităţi sau să-şi exprime iritarea înainte ca aceasta să se transforme în furie.

Aşa cum am aflat în capitolul anterior, există indicii puternice că sensibilitatea este o trăsătură cu care te naşti.[1] Nu ţine neapărat de capacitatea de a fi intuitiv, deşi Senzitivii observă mai mult; de fapt, unii ar spune că „a observa mai mult" este singura bază a instinctului intuitiv. Dar eu cred că Intuitiv-Senzitivii au ceva mai profund de atât. Această profunzime, legătura cu lucrurile de natură spirituală – pentru unii este legătura cu Dumnezeu, pentru alţii

sunt experienţe spirituale, terapie, introspecţie, interpretare a energiei sau principii budiste – vine dintr-o nevoie subconştientă de a trăi o conexiune mai profundă cu iubirea.

Teoria ataşamentului este o teorie psihologică ce a câştigat enorm de mult teren în ultimele decenii. Avându-şi originea în lucrarea psihanalistului John Bowlby, teoria este centrată pe legăturile emoţionale dintre oameni şi avansează ideea că legăturile cele mai timpurii sau lipsa acestora pot lăsa o amprentă de durată asupra vieţilor noastre. Potrivit acestei teorii, oamenii au nevoie să stabilească o relaţie profundă cu persoana care-i îngrijeşte în prima parte a copilăriei, ca să se poată dezvolta, social şi emoţional, cu succes. Această relaţie sau legătură este considerată, de asemenea, a fi crucială în dezvoltarea abilităţii noastre de a ne gestiona sentimentele.

Personal, am observat o schimbare semnificativă a perspectivei asupra momentului naşterii. Când s-a născut fiul meu cel mare, în 2004, cei de la maternitate ne-au încurajat foarte mult pe noi, proaspetele mămici, să ne atingem bebeluşii cât mai devreme posibil, chiar şi după o naştere complicată ca a mea. În 2011, când s-a născut fiul meu cel mic, contactul fizic cu bebeluşul era deja obligatoriu, chiar dacă eu, atunci, abia mai funcţionam!

Motivul invocat, la vremea respectivă, era necesitatea de a dezvolta sistemul imunitar al bebeluşului, dar adevăratul ataşament presupune mult mai mult de-atât. În mai multe regiuni din Occident, toţi cei care s-au născut în anii 1960, 1970 şi poate în mare parte din anii 1980 au fost separaţi de mamele lor şi duşi în alt salon imediat după naştere. După ce am fost în siguranţă şi am înotat confortabil în lichidul amniotic, ne trezim că viaţa dă năvală peste noi!

Am fost separați de sursa noastră originară de confort: mirosul mamei; sunetul vocii ei; mediul nostru familiar, chiar dacă surd, din timpul celor nouă luni în uter. Toate acestea s-au sfârșit abrupt, prin ruperea contactului cu mama, cu ore fixe de masă și plânsetele altor bebeluși.

Pe tot parcursul acestor decenii, s-a acordat prea puțină atenție bebelușului și creierului său aflat în dezvoltare, și, ca produse ale mentalității de tipul „copiii trebuie să fie văzuți, nu auziți", cei care ne-am născut în epoca respectivă am acceptat fără să cârtim acest nivel de compromis foarte timpuriu.

Poate că unul dintre motivele pentru care atât de mulți copii născuți în zilele noastre sunt mai îndrăzneți, mai dezghețați în a-și exprima părerile și mai încrezători este că au venit pe lume într-o epocă în care contactul uman imediat după naștere a fost încurajat, asigurându-se astfel o bază mai solidă a sistemului lor nervos.

Dacă ne întoarcem și mai mult în timp, cei născuți în Europa, și nu numai, în anii 1940 și 1950 păstrează în psihicul lor reminiscențe ale celui de-al Doilea Război Mondial. Și generațiile de dinaintea lor s-au născut într-o perioadă de stres profund: ororile Primului Război Mondial și urmările sale. În epocile respective, atașamentul copilului și bazele lui timpurii nu erau prioritare.

Acest curent s-a transmis de-a lungul generațiilor: cu siguranță, în Marea Britanie încă mai întâlnim acea mentalitate de tipul „păstrează-ți calmul și mergi mai departe", din vremea războiului. Asta nu-i ajută pe Intuitiv-Senzitivi, care simt nuanțele din sentimentele altora ca și cum ar fi ale lor, deși la suprafață își vor nega emoțiile, de parcă

viaţa lor ar depinde de asta. Negarea emoţiilor duce la nesiguranţă mascată în putere, iar, atunci când acest lucru se întâmplă, iese la suprafaţă în altă persoană sub forma criticii.

Oamenii Intuitiv-Senzitivi care au fost criticaţi dur de unul dintre părinţi (sau de amândoi) nu au fost capabili să depăşească acea critică: i-a rănit adânc, mai mult decât a fost intenţia. De asemenea, dacă nu au creat o legătură puternică timpurie cu părintele respectiv, dacă ataşamentul nu a fost suficient de profund, asta a lăsat un gol emoţional – unul pe care aceştia l-au umplut mai târziu cu convingerea inconştientă conform căreia, *pentru a fi iubit (ataşat), trebuie să fiu criticat.* Acea convingere se poate perpetua în relaţiile lor ca adulţi – ei vor aştepta întotdeauna, cu nelinişte, să fie criticaţi. Dacă asta nu se manifestă în relaţiile lor externe, va apărea, cu siguranţă, la interior: în relaţia cu sinele. Vor deveni ei înşişi cel mai aprig critic al lor.

Dacă un Intuitiv-Senzitiv *a avut* de îndurat un părinte critic, adeseori, asta s-a întâmplat pentru că părintele, la rândul lui, a avut un început dur în viaţă: poate au existat probleme de ataşament în timpul anilor lui de formare – poate că părinţii l-au abandonat emoţional – şi asta trebuie să-l fi îndemnat să creadă că şi copilul lui sensibil are nevoie să „se oţelească". Poate că punându-l faţă în faţă cu „faptele reci, dure ale vieţii" – pe care el, la rândul său, a fost nevoit să le înfrunte – va rezolva problema?

Prin urmare, pentru Intuitivi-Senzitivi, pe lângă critică, abandonul emoţional va ajunge să fie puternic asociat cu iubirea. Există adesea o convingere inconştientă că au nevoie să rămână distanţi emoţional şi să fie incredibil de autonomi, chiar dacă sunt sensibili, deoarece, la un moment dat, persoanele care le vor deveni apropiate îi vor

părăsi. Există un moment în timp în care mintea de tip Senzitiv își va dori să evolueze într-atât, încât să nu mai definească sinele doar ca pe cineva care merită a fi criticat. Se pare că această dorință inconștientă declanșează desfășurarea procesului intuitiv. Persoana începe să facă schimbări în direcția ce îi permite să-și vadă viața prin prisma intuiției și să ajungă la o mai profundă conexiune cu sinele.

De ce se întâmplă asta? Aparent, este etapa în care psihicul – lumea inconștientă a omului – vrea să stabilească o conexiune cu iubirea necondiționată. Aceasta este o iubire pe care persoana nu a simțit-o niciodată din partea altcuiva. Este o „iubire sufletească" – ceva dincolo de cuvinte – dar reprezintă o legătură profundă. Ea înlocuiește cumva iubirea „pierdută" a atașamentului nesigur.

Este adesea începutul tranziției de la modul de a fi Senzitiv la cel Intuitiv-Senzitiv. Pentru unii, conectarea cu iubirea necondiționată începe cu credința în îngeri sau o atracție față de ei; pentru alții, este trăirea unei viziuni, fie în timpul visului, fie ghidată de sentimente. Indiferent de trăire, deschiderea viziunii intuitive și lucrul conștient cu ea dezvoltă un simț al siguranței și al ușurării mascând ceea ce, pentru unii, sunt sentimentele de depresie sau anxietate.

Asta nu înseamnă că toți Hiperintuitivii au experimentat critica părintească sau abandonul emoțional – este posibil ca părinții tăi să fi fost excesiv de prietenoși, tocmai pentru a compensa ceea ce lor le-a lipsit la începutul vieții. Oricum, se poate să vii dintr-o generație de acest tip sau, cel puțin, din epoca abandonului emoțional juvenil. Realitatea rece este că acest început deficitar a afectat generații ce l-au dus mai departe, la rândul lor, și arată de ce te-ai născut atât de sensibil.

Intuitiv-Senzitivul şi bolile autoimune

De curând, am efectuat un studiu pe un grup de oameni care se definesc drept Hiperintuitivi pentru a vedea dacă se poate face o legătură între intuiţia superioară şi incidenţa bolilor autoimune. (Am făcut asta în cea mai mare parte din interes, deoarece am vrut să văd dacă această conexiune este rodul imaginaţiei mele sau o trăsătură ce poate fi definită.) Am apelat la ajutorul unui medic, şi peste 2000 de persoane Hiperintuitive au completat formularele de anchetă. Rezultatele au fost analizate şi au indicat o rată a problemelor de sănătate legate de autoimunitate cu 30 la sută mai mare decât media naţională din Marea Britanie. Dar întrebarea este: de ce?

Cercetarea clinică arată că stresul cronic poate slăbi imunitatea corpului. Studiile au evidenţiat faptul că nesiguranţa ataşamentului – caracterizată prin dificultatea de a avea încredere în alţii, prin îngrijorarea de a fi abandonat şi de a te simţi inconfortabil cu intimitatea emoţională – poate avea impact asupra celulelor „ucigaşe" care ne apără organismul împotriva bolilor. Asta sugerează că problemele legate de ataşamentul timpuriu pot genera probleme legate de ataşament în viaţa de adult (cum ne raportăm la/avem încredere în relaţiile romantice, mai ales odată ce am fost răniţi) şi poate continua să aibă impact asupra sănătăţii noastre.

Traumele din copilărie au fost asociate cu un risc sporit de dezvoltare a unor boli grave, printre care se numără şi tulburările autoimune.[1] În unele circumstanţe, oamenii cu o boală autoimună au un nivel anormal de cortizol. Cortizolul este un hormon produs de cortexul glandelor suprarenale, eliberat apoi în sânge. Aproape fiecare celulă din corp conţine receptori pentru cortizol, inclusiv acelea care

controlează nivelul zahărului din sânge și, prin urmare, sunt responsabile de reglarea metabolismului. Cortizolul acționează ca un antiinflamator; ne influențează memoria; și ne controlează nivelul de apă și de sare din organism. În plus, este responsabil cu modul în care organismul gestionează stresul.

Mulți Intuitiv-Senzitivi, indiferent dacă au sau nu probleme autoimune, susțin că prezintă simptome asociate cu glandele suprarenale stresate – glandele suprarenale epuizate din cauza presiunii de a produce niveluri ridicate de cortizol. Ei au o atracție crescută pentru zahăr, prezintă grăsime în zona abdomenului (chiar dacă sunt în general slabi), o oboseală intensă și semne de inflamație. Multe dintre aceste simptome poartă, de asemenea, numele de stres! Dat fiind faptul că, pentru a fi intuitiv, ai oricum un răspuns al sistemului nervos la stimuli mult peste medie, stresul va fi a doua ta natură.

Pentru Intuitiv-Senzitivi, presiunea suplimentară la care este supus sistemul lor poate avea ca rezultat o boală autoimună numită sindromul oboselii cronice. Am văzut asta în cazul multora dintre acești oameni, răspunsul la stres sub forma oboselii cronice este parte a lumii lor lăuntrice – poate chiar copilul lor lăuntric, strigând după protecție.

La un nivel inconștient, sinele copil simte că lumea emoțională este prea copleșitoare pentru ca el să o poată procesa. Stresul rezultat de aici indică faptul că receptorii cortizolului din organism se revarsă și nu mai funcționează cum trebuie, deoarece această „copleșire" este prea puternică pentru el.

Acest proces seamănă puţin cu o bandă transportoare de la casa de marcat dintr-un supermarket. Cât de frustraţi devenim dacă angajatul de la casă nu se grăbeşte suficient încât să oprească banda ca să ne dea posibilitatea să ne împachetăm cumpărăturile înainte să se zdrobească! În cazul oboselii cronice, receptorii cortizolului devin atât de copleşiţi de metaforica bandă transportoare, încât totul este strivit şi blocat, până într-acolo încât nimic nu mai funcţionează cum trebuie şi „sistemul" intră în colaps.

Banda transportoare încetează să funcţioneze complet şi asta se manifestă în corp ca o eroare de sistem. Nimic nu pare să mai funcţioneze cum trebuie şi oboseala devine extremă. Într-un efort de a se proteja, organismul continuă prin a se bloca: oboseala cronică apărând drept ceva „inexplicabil", fiind adesea atribuită unei tulburări „emoţionale".

Neuronii cortizolului se dezvoltă în copilărie ca răspuns la atitudinea protectoare a mamei. Mama se simte în siguranţă în lume şi, ca urmare, bebeluşul se va simţi la fel; asta se obţine prin faptul că mama îl hrăneşte şi-l atinge.[2] Bebeluşul este protejat împotriva stresului şi, în consecinţă, creierul produce mai mult cortizol în neuroni. Or, mai mulţi neuroni ai cortizolului înseamnă o predispoziţie mai mare a corpului de a genera răspunsul adecvat la stres.

Rezultatele studiului meu au evidenţiat o strânsă legătură între unele aspecte ale bolilor autoimune, modul în care stresul este procesat de Oamenii Intuitiv-Senzitivi şi o lacună în aspectele legate de dezvoltarea timpurie, asociate cu felul în care am fost crescuţi. Mulţi dintre cei care au participat la studiu au spus că au avut probleme în copilărie pe care au învăţat să le gestioneze. Unii au avut un părinte sau pe ambii indisponibili emoţional sau fizic, iar alţii au observat că au fost conştienţi de faptul că, deşi

părinții lor au fost buni și iubitori, bunicii au fost indisponibili pentru propriii copii.

În :rândul participanților la studiu s-a înregistrat o incidență neobișnuit de ridicată a artritei reumatoide, a bolii Hashimoto (o afecțiune a tiroidei) și a unor probleme autoimune cronice. Au existat, de asemenea, raportări frecvente ale unor boli neobișnuite. Am pierdut șirul Persoanelor Intuitiv-Senzitive pe care le-am întâlnit și care au fost diagnosticate cu boli endocrine, precum boala Addison sau leziuni ale glandei pituitare.

Medicul cu care am făcut studiul a fost surprins de incidența neobișnuit de ridicată a bolilor autoimune într-un singur grup de indivizi. Am conchis că aria principală de incidență pare să se concentreze în jurul influențelor din copilărie ce implică o anumită formă de traumă emoțională. Intuitiv-Senzitivii care nu aveau nicio traumă în trecutul lor au părut să fie cei care nu prezentau probleme autoimune.

Cortizol, stres și predilecția pentru emisfera dreaptă

Creierul este împărțit în două: emisferele dreaptă și stângă, cunoscute, de asemenea, drept creierul stâng și creierul drept. Există o percepție populară conform căreia creierul stâng ar reprezenta gândirea logică, iar cel drept, gândirea creativă, deși neuroștiința a descoperit că întregul creier este implicat în gândirea noastră, fără ca vreo emisferă să fie dominantă. Cu toate acestea, ideea de „creier stâng/ creier drept" rămâne o modalitate ideală de a descrie un concept.

Neuroștiința este de acord totuși cu faptul că emisfera dreaptă are mai multe legături cu sistemul nervos. Există o

teză conform căreia cei care sunt sensibili la mediul lor – hipervigilenţi, intuitivi şi, prin urmare, sensibili – au o predilecţie pentru creierul drept, considerat a fi baza sensibilităţii sporite. Asta înseamnă că, pentru ca o persoană să fie senzitivă, trebuie să fi existat o anumită formă de stres în viaţa sa intrauterină, care să creeze o predilecţie pentru emisfera dreaptă.

În plus, nivelurile ridicate de cortizol sunt asociate cu un creier drept foarte activ şi un creier stâng mai puţin activ.[3] Asta ar explica probabil faptul că Hiperintuitivii au adesea niveluri ridicate de cortizol: aceştia au mai mulţi conectori la sistemul nervos şi, astfel, o predilecţie mai mare pentru a crea cortizol.

Cei mai mulţi oameni au un creier stâng mai activ decât cel drept.[4] Asta îi face, poate, mai calmi şi mai puţin predispuşi la factori de stres. Ei sunt, prin urmare, mai conectaţi la ceea ce s-ar numi perspectivă exterioară şi mai puţin conştienţi sau afectaţi de mediu.

Senzitivii şi, desigur, Hiperintuitivii este posibil să aibă un creier drept mai activ, ceea ce-i predispune să fie mai „agitaţi" în mediul lor. Sensibilitatea lor îi face să ia drept o critică personală ceea ce unii văd ca pe o „glumă".

În multe cazuri, glumele chiar asta sunt – o critică sau un mod de a deprecia o persoană, dar cei care au un creier stâng mai activ sunt mai capabili să le ignore.

Dacă Hiperintuitivii au experimentat încontinuu stresul, pe tot parcursul vieţii lor – fie din cauza predispoziţiei lor naturale, fie ca rezultat al unei copilării stresante – nivelul lor de cortizol va fi mai ridicat decât în mod normal. Susan Gerhardt, un psihoterapeut deschizător de drumuri

în ceea ce priveşte observarea copilului, sugerează că un copil care este încontinuu depreciat şi criticat va accepta un statut social mai scăzut în familie pentru a supravieţui.

Asta ar putea explica foarte bine de ce mulţi Hiperintuitivi trebuie să lucreze cu ei înşişi ca să se vindece de dorinţa de a încerca să le facă pe plac altora, în loc să-şi urmărească propriile nevoi. Chiar dacă pentru Hiperintuitivi pare o provocare extremă să facă faţă criticii, lipsei de încurajări din copilărie şi stresului, am văzut cât de mulţi dintre ei au o abilitate *extremă* de vindecare. Sunt oameni cu care se poate lucra incredibil de uşor – abilităţile lor intuitive le permit să-şi acceseze cu uşurinţă şi echilibrat lumea interioară, cu o puternică disponibilitate la schimbare.

De-a lungul anilor, am văzut Hiperintuitivi care şi-au croit propriul drum, în mod pozitiv, în ciuda unui nivel extraordinar al abandonului emoţional. Spre deosebire de alţii care au avut experienţa abuzurilor în perioada formării lor, ei fac tot ce le stă în putere să treacă peste, să se vindece de urmele lăsate de experienţele neplăcute din copilărie. Unii au fost victime ale narcisismului patologic al celor din jur, ale alcoolismului în familie, ale violenţei emoţionale şi uneori fizice, şi, cu toate acestea, caută calea de a se vindeca.

De ce Oamenii Intuitiv-Senzitivi sunt buni la suflet

Din experienţa mea, Intuitiv-Senzitivii sunt cât se poate de altruişti, în mod conştient. Ei caută cu consecvenţă să-i ajute pe alţii, vor să-şi aducă mereu contribuţia în viaţă şi-şi folosesc în scopuri bune abilităţile naturale de îngrijire a

celorlalţi. Sunt foarte receptivi, relaţionează bine cu alţi oameni şi se simt exagerat de responsabili emoţional pentru starea lor de bine. Chiar atunci când au anumite dificultăţi fizice, vor să se implice în ceva ce le-ar putea copleşi din nou corpul sau emoţiile.

Dar de ce ar face asta? O fac pentru că au empatie la un asemenea nivel, încât absorb ca un burete. Ei se simt complet responsabili emoţional pentru tot ce se întâmplă în mediul lor şi simt inclusiv nevoia de a gestiona furia altor oameni. Sunt extrem de stânjeniţi atunci când au de-a face cu furia – nu e nevoie ca o persoană să-şi manifeste exterior furia faţă de ei pentru ca ei să se simtă foarte inconfortabil.

Adesea, furia este fie inconştientă, fie semiconştientă pentru persoana care o trăieşte şi, cu toate acestea, Intuitiv-Senzitivii pot simţi substratul. Ei pot simţi presiunea energetică în mintea şi corpul persoanei respective. Ocazional, Intuitivul va exprima asta: va avea brusc gânduri sau sentimente de furie, deşi, cu puţin timp înainte, se simţea bine.

Asta se întâmplă în compania altor oameni, de aceea o Persoană Intuitiv-Senzitivă se va simţi adesea complet epuizată atunci când va avea de-a face cu o furie inconştientă într-o anumită situaţie. Nu înseamnă că ei sunt în vreun fel stângaci emoţional – adesea este exact invers – dar sunt extrem de conectaţi emoţional şi le place să se implice în relaţiile cu alţii. Cu toate acestea, vor ieşi complet secătuiţi dintr-o situaţie pe care sunt nevoiţi s-o însenineze trecând prin filtrul propriilor emoţii gândurile nefericite ale altuia.

În multe situaţii, Intuitiv-Senzitivii vor încerca să facă tot ce le stă în puteri în privinţa celorlalţi. Vor găsi soluţii la probleme, atunci când alţii dau greş; vor fi atenţi la nevoile unei

persoane ca și cum ar fi ale lor; și își vor sacrifica propria viață, într-un act altruist, pentru altcineva.

În cea mai mare parte din timp, totuşi, aceste eforturi rămân nerăsplătite. Ei cer puţin de la alţii, anticipând, în schimb, nevoile lor. Încep să-şi dezvolte o abilitate stranie de a prezice ce ar fi necesar în viitor – până într-acolo încât ajung să intuiască vieţile altora sau ce ar trebui să facă aceştia ca să se vindece.

Totuşi, când ajung în acel punct în care se simt copleşiţi emoţional, ei se retrag complet – în lumea lor, departe de ceilalţi. Acesta este, de altfel, momentul în care orice persoană Senzitivă are nevoie de timp de recuperare. Sistemul său nervos este acum suprasolicitat şi are nevoie să se retragă pentru a-şi aduna gândurile şi a-şi reface sănătatea fizică. Fără această retragere, Intuitiv-Senzitivii vor descoperi că sănătatea lor începe să se şubrezească.

Acesta este momentul în care, dacă sunt „de ajutor" unei persoane, în special uneia co-dependente, Intuitiv-Senzitivii vor deveni ţinta furiei sale. Cealaltă persoană va dezaproba retragerea lor, spunând că sunt „prea sensibili" sau vor critica orice interes nou pe care Senzitivii îl găsesc pentru a face faţă supraîncărcării. Pentru mulţi Intuitiv-Senzitivi, noul interes va fi dezvoltarea abilităţilor intuitive sau de vindecare.

Acest ciclu îl pune pe Intuitiv-Senzitiv într-o poziţie dificilă. Pentru a evita un „blocaj" al sistemului, Intuitiv-Senzitivii au nevoie să-şi revină din starea de suprastimulare, deşi se confruntă cu frica lor cea mai mare atunci când vine vorba de altă persoană – furia. Ei se simt responsabili emoţional pentru alţii şi nu îşi doresc o ceartă, cu toate acestea simt că au nevoie să „rezolve" furia celeilalte

persoane. Şi, dacă nu o pot rezolva, vor pleca: ei se pot compromite doar pentru o perioadă limitată de timp înainte ca un mecanism de supravieţuire, bazat pe autoconservare, să se activeze.

De aceea, mulţi, înainte să devină conştienţi de sensibilitatea lor, trec prin relaţii marcate de probleme semnificative de comunicare şi de limite. Odată ce Intuitiv-Senzitivii simt că nu sunt singurii care experimentează propria lume emoţională prin intermediul simţurilor lor hipersenzitive, descoperind că au o dorinţă puternică de a se vindeca şi de a-şi descoperi interesele intuitive, ei dezvoltă abilitatea de a se relaxa. Şi fac asta deoarece au o sursă nouă de iubire, iar această iubire este necondiţionată: nu presupune muncă grea şi nu implică alţi oameni sau necesitatea de a prelucra lumea lor emoţională.

Această nouă iubire este începutul dezvoltării bunătăţii necondiţionate, iar forma ei cel mai simplu de găsit şi totodată cel mai greu de realizat este bunătatea necondiţionată *faţă de sine*. Aceasta este obţinută prin deschiderea intuitivă naturală pe care Intuitiv-Senzitivii încep să o genereze în viaţa lor, amestecată cu o dorinţă puternică de a se vindeca.

Povestea Ginei

Când am întâlnit-o pentru prima dată pe Gina, era o persoană timidă, sfioasă. Când vorbea, abia dacă reuşeam s-o aud, atât de stinsă era vocea ei! Era dornică să afle mai multe despre sensibilitatea ei, dar nu voia să fie indiscretă, aşa că întreba aproape scuzându-se. Când am ajuns mai în profunzime în discuţia noastră, am descoperit că a trăit cu o oboseală cronică ce a epuizat-o, timp de cinci ani. A crescut doi fii şi acum voia să exploreze un rol ce ar presupune să-i ajute pe alţii.

Când am analizat viața Ginei, am putut să văd că, dacă ar fi urmat această cale, în foarte scurt timp ar fi ajuns la un *burn-out**. I-am spus că are destul de multe lucruri de rezolvat în lumea ei interioară înainte să poată procesa emoțiile altora fără să le ia personal. Am crezut că „și-a pierdut vocea" devreme în viață, din cauza unei relații emoționale violente și că avea nevoie să o recupereze. Am văzut că limitele ei cu unul dintre fii erau mai degrabă vagi; am putut să simt frustrarea lui, dar nu era legată de Gina, ci de tatăl lui, fostul soț al Ginei.

Gina mi-a povestit că a avut un trecut emoțional foarte violent, cu o mamă care o umilea în mod constant. Când Gina avea 11 ani, mama ei a devenit alcoolică, după ce i-a murit tatăl. Gina nu s-a gândit că a avut o copilărie „atât de rea" până când nu a făcut și ea copii, la rândul ei. Iubirea pentru copiii ei a fost foarte diferită de ceea ce trăise ea în copilărie. Apoi mi-a spus, așa cum văzusem și eu, că avea o relație dificilă cu unul dintre fiii ei.

Reflectând la tot, Gina a putut să vadă că a supracompensat pentru toanele și comportamentul agresiv ale fostului ei soț. Și a recunoscut că a urmărit tot timpul „să-i mulțumească pe oameni", să-i facă pe alții să se simtă bine, punând asta mai presus de propriile sale nevoi. Pentru a continua cariera pe care și o alesese, a urmat numeroase cursuri de formare, dar a decis că are nevoie de și mai multe calificări. Acum, simțea că este într-un loc în care stagnează, totuși avea o dorință puternică de a-și îndeplini scopul.

Când am început să explorăm originile furiei profunde pe care Gina nu o simțea, am perceput cum mi se formează în minte mai multe imagini cu zona toracică a Ginei – imagini înfățișând zahăr alb și pâine. Gina mi-a povestit

* Sindrom caracterizat de o stare de epuizare atât la nivel fizic, cât și mental, survenită pe fondul suprasolicitării. (n.red.)

apoi că, în perioada copilăriei sale în Irlanda, sandvişurile cu zahăr constituiau adesea o masă principală, iar ei îi erau oferite în mod regulat. Apoi şi-a amintit cum mama ei, furioasă, îi arunca farfuria în faţă, cerându-i să mănânce sandvişurile. Gina a retrăit senzaţia de greaţă pe care o simţise atunci: nu doar din cauza gustului sandvişurilor, ci şi din cauză că, în acelaşi timp, procesa mânia mamei sale.

Gina a dedus că mama ei trebuie să fi încercat anumite emoţii: o vină care se manifesta ca furie, legată de faptul că îi oferea copilului ei mâncare cu o valoare nutritivă atât de scăzută. Gina a simţit compasiune faţă de propriile sentimente – copilul care era prea speriat ca să vorbească, prea nesigur ca să îşi exprime opiniile, în situaţia în care avea de-a face cu o pedeapsă pe care o percepea ca fiind mult prea neplăcută ca s-o poată procesa.

Asta s-a tradus într-un mod similar în viaţa de adult a Ginei, emoţiile ei sensibile ducând totul la un nivel diferit cu propriul ei fiu. Ea a tras concluzia că îi fusese teamă să stabilească o limită cu el ca să nu fie percepută ca fiind prea strictă sau agresivă. Am sugerat să apeleze la intuiţie: în loc să se confrunte cu el, ar putea spune „Au, asta a durut", atunci când el face sau spune ceva nepotrivit.

Într-o perioadă scurtă de timp, fiul Ginei a realizat ce impact a avut asupra unei firi sensibile ca a ei şi a decis să i se adreseze într-un mod diferit. Ei se înţeleg acum mai bine unul pe celălalt. Această schimbare de personalitate a avut un efect de domino, regăsindu-se în toate planurile vieţii Ginei.

Acum, Gina are o relaţie fericită cu partenerul ei; are un nivel rezonabil de comunicare cu el şi şi-a învăţat limitele fără să fie nevoită să bată în retragere în faţa furiei. După ani de stagnare, în care a strâns calificări peste calificări,

a început să lucreze pe cont propriu în domeniul holistic și acum este un terapeut complementar de succes.

Intuitiv-Senzitivii au un avantaj cerebral

În munca mea, am întâlnit Intuitiv-Senzitivitatea în diferitele sale stadii. Am văzut-o de la etapa ei timpurie, a fascinației psihice, până la faza de implicare într-un proces vindecător, legat clar de suflet (vezi Capitolul 9). Pretutindeni, este întotdeauna prezent un puternic simț al scopului în rezolvarea problemelor din trecut și din istoria familială, în special a acelora pe care le-aș numi de tip Intuitiv-Senzitiv. Există o dorință puternică de a corecta un proces în care alții fie au eșuat, fie nici măcar nu s-au angajat.

Mulți își recunosc propriile rude ca fiind persoane Senzitive; ei pot observa că apropiații lor au aceleași trăsături ca ale lor. Există totuși o diferență fundamentală: rudele respective nu și-au folosit sensibilitatea – fie au ignorat-o, fie au ascuns-o, ca pe ceva de care, iremediabil, te temi sau te rușinezi.

Diferența fundamentală, în cazul Hiperintuitivilor, este inteligența. Cu toate acestea, mulți nu s-ar autodescrie ca fiind inteligenți – de fapt, cei mai mulți ar spune că sunt chiar opusul. Nu aș defini neapărat această inteligență ca pe un avantaj academic – este mai degrabă unul de ordin emoțional.

Cortexul cerebral este partea cea mai mare a creierului uman care s-a dezvoltat prin evoluție. Este acea parte care diferențiază oamenii de animale. S-a dezvoltat de-a lungul mileniilor, printr-o înmulțire a neuronilor și a conexiunilor

dintre aceştia: numărul de neuroni din cortexul cerebral este, prin urmare, un bun indicator al inteligenţei. Această creştere, de-a lungul lanţului evolutiv, a dimensiunii creierului ne-a îmbunătăţit abilitatea de procesare a informaţiilor şi modurile în care negociem relaţiile în interiorul grupului.[5]

Examinările de tip FMRI (imagistică prin rezonanţă magnetică funcţională) au arătat că senzitivii, când sunt confruntaţi cu situaţii sociale, au o activitate mai intensă în insula anterioară[6], o parte a cortexului cerebral asociată în mare măsură cu empatia, conştiinţa, autoconştientizarea şi emoţia.

Este cunoscut faptul că meditaţia are un impact pozitiv asupra cortexului prefrontal (parte a cortexului cerebral), dar cred că accesarea acestuia, la un nivel mai înalt, se realizează prin dezvoltarea activă a *intuiţiei*, care este, la urma urmei, o exagerare a emoţiilor.

Cred că există în creier ceva ce declanşează continuarea dezvoltării acestei părţi a sinelui, care începe cu o necesitate/dorinţă de a înlocui ceea ce lipsea legat de iubire. Iubirea, mai ales cea de sine, ne permite să ne simţim calmi, echilibraţi şi împăcaţi. Meditaţia ne ajută să simţim o conexiune mai adâncă cu sinele şi, prin urmare, o conexiune mai bună cu tot ce este legat de iubirea pentru alţi oameni. Construirea procesului intuitiv ne ajută să dezvoltăm legături mai puternice cu alţii, pentru că dezvoltarea intuiţiei conduce spre o legătură mai puternică cu sinele.

Sentimentul că intuiţia noastră este solidă ne face mai încrezători şi mai capabili să navigăm printre aspectele vieţii care se derulează cu repeziciune. Ritmul rapid al vieţii moderne a fost mult exagerat de apariţia tehnologiilor, ca Internetul şi reţelele de socializare. Niciodată până

acum nu am văzut ca un proces să se dezvolte cu atâta repeziciune, iar minţile noastre trebuie să depună eforturi mari ca să ţină pasul. Prin urmare, asta pune presiune pe un creier din ce în ce mai social – unul al empatiei şi al emoţiilor, pe care Hiperintuitivul le resimte cu foarte multă uşurinţă.

Există totuşi o problemă: aceea a trecutului Hiperintuitivilor şi a lipsei lor de valoare şi stimă de sine. Aşa cum am explicat mai devreme, cred că aceste tendinţe trebuie să se fi dezvoltat într-un stadiu în care erau puse primele temelii, intrauterin şi pe parcursul anilor de formare în viaţă. Ele s-au dezvoltat, fără îndoială, dintr-un stres neuronal înregistrat într-un stadiu foarte timpuriu al dezvoltării unei Persoane Hiperintuitive.

Prin urmare, pentru a ajunge să simtă calmul şi echilibrul ce rezultă din dezvoltarea instinctelor intuitive, Hiperintuitivii trebuie să evolueze dincolo de problemele lor legate de stima de sine şi în direcţia adevăratelor lor sentimente, de autenticitate şi putere personală, după cum urmează:

- Să se îndrepte spre echilibrarea celor mai profunde emoţii ale lor şi să-şi dezvolte capacitatea de a le vedea clar pe ale altora.
- Să observe în linişte interacţiunile cu emoţiile altora, fără sentimentul că ei trebuie să proceseze lumea tuturor celorlalţi sau să echilibreze furia altor oameni.
- Să-şi accepte nivelul de empatie ca pe o capacitate profundă, universală ce nu poate fi învăţată, ci poate doar „să existe".

Sentimentul autentic şi empatia nu sunt abilităţi ce pot fi deprinse: sunt stări naturale, ce se manifestă doar în rândul oamenilor înzestraţi cu ele. Putem deprinde esenţa unei naturi empatice, dar nu putem fi empatici cu adevărat fără o capacitate intrinsecă de a fi astfel. În lumea de azi, empatia, conexiunea conştientă şi decenţa omenească sunt ceea ce ne face unici într-o lume a satisfacţiei imediate.

Oamenii Intuitiv-Senzitivi au o perspectivă unică asupra lumii

Intuitiv-Senzitivii pot vedea nu doar din perspectiva lumii emoţionale, ci şi din cea a lumii conştiinţei. Există încă multe controverse pe această temă - dacă este conştiinţa pur şi simplu o activitate cerebrală sau înţelegerea a ceva ce depăşeşte cu mult capacitatea omenească de percepţie. Ceea ce ştiu sigur şi am constatat de-a lungul anilor este că lumea noastră interioară ne arată ce anume trebuie vindecat. Adesea face acest lucru printr-o simbolistică elaborată. Uneori se arată în vise şi alteori prin intermediul evenimentelor din viaţă.

De exemplu, adeseori oamenii văd păsări care lovesc cu ciocurile în fereastra lor sau întâlnesc o pasăre sălbatică neobişnuit de blândă atunci când sunt în doliu sau, în special, când au nevoie să se împace cu ceva deosebit de tulburător. Simbolistica aici se referă la a avea curajul să „zbori". Or, în urma unui vis, o persoană se poate trezi emoţionată sau epuizată, dându-şi seama că se întoarce la ceva la care nu s-a gândit ani de zile. Este felul în care psihicul îţi arată ce ai nevoie să rezolvi acum – fie exact acelaşi lucru, fie ceva foarte asemănător ce apare în viaţă.

Odată, pe când predam în timpul unei retrageri spirituale, am jucat un joc ce presupunea să descoperim ce îi era necesar grupului ca să se vindece, folosind cuvinte din cântece. Am făcut asta lăsându-ne mintea să se purifice şi să se liniştească şi apoi cerând, în minte, un titlu de cântec care să reflecte leacul necesar. Cine „primea" un titlu de cântec îl căuta pe Google şi, când versurile erau vizualizate, constatam că se potriveau perfect sentimentelor interioare – în unele cazuri au fost chiar înfricoşător de precise. Cum au fost ele obţinute? Cerând sinelui interior să arate simbolistica. Nu încetează niciodată să mă uimească cât de inteligentă este lumea noastră inconştientă.

Scopul Intuitiv-Senzitivului este să evolueze dincolo de propria umbră – să vindece aspecte ale trecutului moştenit şi să dezvolte cele mai bune caracteristici pe care le poate dezvolta. Asta, cred, începe ca un proces spontan; nu am întâlnit niciodată Persoane Intuitiv-Senzitive care să aleagă conştient modul în care intră în lumea intuiţiei lor celei mai profunde.

Aşa cum vom vedea în capitolul următor, echilibrul dintre emoţia profundă (asociată emisferei drepte) şi procesul logic (emisfera stângă) va duce şi la atingerea unui echilibru foarte liniştit, plin de iubire în viaţă. Totul este posibil, indiferent ce copilărie a avut Intuitiv-Senzitivul.

Capitolul 4
Intuitiv-Senzitivitatea și gândirea tipică emisferei drepte

„Conştiinţa, după părerea mea, nu este generată de creier. Cred că, mai degrabă, creierul este un receptor al conştiinţei."
GRAHAM HANCOCK

În cartea sa *A Whole New Mind: Why Right-Brainers Will Rule the Future (O minte complet nouă: De ce persoanele la care predomină emisfera dreaptă vor conduce în viitor)*, Daniel Pink spune: „În secolul trecut, maşinăriile au dovedit că pot înlocui spinarea omului. În acest secol, tehnologii noi dovedesc că pot înlocui creierul stâng al omului."

Timp de ani de zile, întotdeauna mă încurcam când începea dezbaterea despre creierul drept/creierul stâng. Gândirea tipică emisferei stângi s-a spus că este mai logică, analitică şi obiectivă, pe când despre cei care gândesc cu emisfera dreaptă s-a spus că sunt mai intuitivi, mai gânditori şi mai subiectivi. În care dintre categorii mă încadram eu? Eram dominată de emisfera stângă sau de cea dreptă? N-am reuşit să-mi dau seama cum ar fi trebuit să fie. Probabil că asta a fost o recunoaştere inconştientă a faptului că separarea pe emisfere cerebrale este un mit neurologic.

Disputa „creier stâng, creier drept"

Teoriile despre specializarea celor două emisfere cerebrale au început să apară în anii 1960, când biologul american Roger W. Sperry şi colegii lui au efectuat studii vizând aşa-numitul „creier divizat", pe un pacient epileptic care avea *corpus callosum* – „podul" între emisfera cerebrală stângă şi cea dreaptă – despicat, astfel încât conexiunea era întreruptă. Experimentul a arătat că anumite activităţi, precum numirea obiectelor sau aranjarea cuburilor împreună într-un fel anume, au putut fi făcute doar atunci când pacientul folosea o parte a creierului sau pe cealaltă.

Studiile lui Sperry au demonstrat că partea stângă a creierului este, în mod normal, dominantă pentru atribuţiile analitice şi verbale, în timp ce emisfera dreaptă îşi asumă dominanţa în atribuţiile spaţiale, în muzică şi în diverse alte arii. Cu toate acestea, neurologii ştiu astăzi că creierul trebuie să folosească *ambele emisfere împreună* pentru a efectua o varietate largă de sarcini. Comunicarea dintre cele două emisfere se bazează pe comunicarea aşa-numitului *corpus callosum*, care le conectează.

De exemplu, când ascultăm pe cineva care vorbeşte, partea stângă a creierului alege sunetele care formează cuvintele, în timp ce creierul drept este mai sensibil la caracteristicile emoţionale ale limbajului. În ceea ce priveşte Intuitiv-Senzitivii, există o aliniere mai naturală cu caracteristicile emoţionale ale limbajului, dar asta nu înseamnă că emisfera noastră stângă este complet dată deoparte.

Deşi diverse studii neurologice au stabilit că creierul funcţionează ca un întreg mai degrabă decât ca două jumătăţi şi că dezbaterea despre creierul drept şi creierul stâng nu mai are nimic de oferit în ceea ce priveşte dominanţa unuia asupra celuilalt, cred că creierul unei Persoane

Intuitiv-Senzitive funcţionează diferit. Cred că noţiunea de gândire tipică creierului stâng sau drept rămâne foarte relevantă, mai ales când privim anumite aspecte ale caracteristicilor şi trăsăturilor din cadrul comportamentului uman.

Nu suntem aparate, cu toate acestea, societatea de azi ne-o cere: creierul, ni se spune, – şi chiar gândurile noastre intuitive –, sunt parte a unei funcţii ce se manifestă doar în spaţiul mental. Viaţa înseamnă acum fapte indiscutabile, procese tehnice şi plasarea procedurilor mai presus de trăire. E o restricţie impusă altor moduri de a vedea viaţa dincolo de părţile sale şi descoperirea ei ca un întreg. Creierul drept reprezintă un „întreg", şi nu părţi din el. Or, exact asta vor Intuitiv-Senzitivii în viaţă: să aibă permisiunea de a se vedea pe ei înşişi ca întreg. O lume a gândirii tipice creierului stâng ar presupune o limitare, o perspectivă din interiorul creierului, o reducere la funcţiile sale pur mecanice.

Când ne uităm la modul în care funcţionează un Intuitiv-Senzitiv, cred că munca psihiatrului britanic Iain McGilchrist, doctor şi scriitor, ni se adresează. El crede cu tărie că creierul drept are de jucat un rol semnificativ în modul în care vedem viaţa – culoarea şi bogăţia ei şi, cu siguranţă, fiecare trăire omenească a empatiei.

El ne arată că lobul frontal drept prezintă cea mai mare asimetrie din creier şi, cu toate acestea, a fost în mare măsură ignorat ca domeniu de referinţă. Adevărul este că această parte a creierului constituie baza abilităţii noastre de a socializa, de a ne conecta şi de a empatiza. Este acea parte din noi care înţelege un ton al vocii, subtilitatea sensului. Este partea care ne face specific umani.

Acestea sunt cele mai puternice caracteristici ale Intuitiv-Senzitivului. McGilchrist are un mod minunat de a spune asta: el afirmă că emisfera stângă are legătură cu restrângerea la o certitudine, în timp ce emisfera dreaptă, cu deschiderea către cele mai puţin predictibile. Are legătură cu maturizarea, cu schimbarea – ceva ce nu poate fi fixat.

Acestea sunt, de asemenea, aspecte puternice ale Intuitiv-Senzitivilor – singurul lucru pe care ei nu-l suportă este să fie fixaţi, legaţi de ceva care nu are nicio semnificaţie pentru ei. Este ceea ce McGilchrist descrie ca fiind expansiunea lobului frontal: „a sta deoparte, dar în acelaşi timp fiind parte din." Şi la asta mă refer când vorbesc despre abilitatea de „a observa, dar a nu absorbi".

Cum ştii că eşti Intuitiv-Senzitiv?

Progresele tehnologice şi alte schimbări uriaşe în modul în care ne trăim vieţile arată că lumea se schimbă rapid, într-un mediu în care Intuitiv-Senzitivul va prospera. Momentul ideal şi cel mai incitant din istorie pentru un Intuitiv-Senzitiv se iveşte acum, dar, înainte de a cerceta asta, este o idee bună să identificăm caracteristicile esenţiale ale Intuitiv-Senzitivilor – să recunoşti trăsăturile pe care le vezi fie la tine, fie atunci când observi comportamentul altei persoane.

Când facem asta, este important să ne amintim că Intuitiv-Senzitivului focalizat asupra creierului drept îi place să vadă lucrurile din perspectiva întregului – să privească în profunzime, în timp ce el stă deoparte. Şi să ne amintim, de asemenea, că Persoanele Hipersenzitive au o acuitate a procesării senzoriale[1] – termenul ştiinţific pentru un Senzitiv – dar nu toţi Senzitivii sunt Intuitiv-Senzitivi.

Intuitiv-Senzitivitatea presupune un nivel ridicat de conştiinţă de sine şi o nevoie interioară călăuzitoare de a transforma aspecte ale sinelui legate de stima de sine şi scop. Ca Intuitiv-Senzitiv, ai nevoie să fii proactiv în privinţa propriilor necesităţi de vindecare şi implicat dinamic în propria transformare. De ce este nevoie de asta? Dorinţa şi sentimentul pe care Persoana Intuitiv-Senzitivă doreşte să le obţină reprezintă o nirvana personală. Şi acest lucru nu poate fi susţinut ca senzaţie continuă, decât dacă persoana lucrează cu bună-ştiinţă la propriul sine. Sentimentul de nirvana, pace, linişte face parte din autoresponsabilitate: un angajament sănătos de transformare a respingerii – inclusiv a autorespingerii – în iubire.

De-a lungul anilor, am văzut nenumărate cazuri de repetare a tiparelor în vieţile Intuitiv-Senzitivilor care trec prin ceea ce eu numesc „semne de deschidere". Le-am privit ca pe nişte tipare pe care oamenii nu le-au repetat în mod conştient – ci li s-au întâmplat. În anumite cazuri, le-am privit ca pe un răspuns al creierului pentru a gestiona stresul; în altele, poate să fie vorba doar despre un fel de angajament inconştient faţă de restul fiinţei sau despre misterele materiei cenuşii.

Semnele de deschidere ale Intuitiv-Senzitivităţii

Tiparele sau semnele de deschidere ale Intuitiv-Senzitivităţii, prezentate mai jos, nu apar într-o ordine anume. Şi nu trebuie să existe toate – unele dispar, pentru a reveni mai târziu în viaţă, pe măsură ce persoana se maturizează.

- În copilărie ai ştiut – dar nu ai ştiut în ce fel ai ajuns să ştii – aspecte secrete din vieţile altora.

- Ai fost întotdeauna foarte receptiv: poţi să-ţi dai seama că aparenţa unei persoane nu se potriveşte întotdeauna cu esenţa. Este ceva evident pentru tine.
- Ştii când cineva este tulburat emoţional, chiar dacă, în aparenţă, e fericit.
- Îţi e dificil să faci compromisuri – îţi place corectitudinea într-o situaţie.
- Eşti foarte onest şi un mincinos irecuperabil.
- Eşti atras inexplicabil de culorile roz, liliachiu sau alb.
- Nu te consideri neapărat o persoană religioasă, dar eşti interesat de partea spirituală a vieţii.
- Găseşti stresante caruselele şi alte activităţi ce presupun multă adrenalină.
- Surprizele te stânjenesc.
- Ai suferit o dezvoltare a alergiilor/sensibilităţilor alimentare, mai ales a problemelor intestinale.
- Îţi place să te uiţi la lucruri sofisticate, frumoase.
- Niciodată, dacă poţi evita, nu stai cu spatele spre o uşă.
- Când vizitezi locuri precum restaurantele, ştii întotdeauna exact unde este ieşirea.
- Eşti complet epuizat după ce te întorci de la cumpărături, deşi însoţitorii tăi par în regulă.
- Te simţi brusc, fără un motiv anume, uşor iritat în compania altor oameni.
- Descoperi că un exerciţiu fizic intens te epuizează zile întregi după aceea.

- Ai o nevoie puternică de a găsi un scop. N-ai linişte fără el.
- Ai un teanc de cărţi pe partea ta de pat, ce nu pare niciodată să se micşoreze. Cărţile importante le vei avea întotdeauna în formă tipărită; dispozitivul Kindle este pentru lecturi facile.
- Descoperi că străinii îţi spun povestea vieţii lor.
- Descoperi că adevărul îţi iese pe gură înainte să-l poţi opri.
- Eviţi confruntarea cu orice preţ, dacă nu cumva implică pe cineva/ceva incredibil de important pentru tine.
- Preferi să observi mai întâi şi abia apoi să vorbeşti.
- Nu eşti prea bun la discuţii de complezenţă – preferi conversaţia profundă.
- Eşti extrem de sensibil la starea de spirit a altora.
- Dai randament în situaţii de criză, când un simţ mai profund pare să ţi se activeze.
- Eşti epuizat în preajma altora, cu toate acestea oamenii sunt stimulaţi/animaţi de prezenţa ta.
- Ai o sensibilitate la unele medicamente/ai sensibilităţi neobişnuite.
- Îţi doreşti cu disperare ca munca ta să fie de folos. Dacă nu este, începi să simţi o nevoie urgentă de a pleca.

Semnele de deschidere se dezvoltă, pe măsură ce procesul de deschidere a intuiţiei merge mai în profunzime. Aceste semne se transformă într-o curiozitate mai profundă, ce nu mai este afectată de frică. În etapele timpurii ale

procesului de deschidere, ai senzaţia că lumea ta este în schimbare şi este dificil să o opreşti. Pe măsură ce procesul de deschidere devine mai profund, îţi întăreşti încrederea în tine însuţi, astfel încât să nu mai simţi că-ţi scapă de sub control. Ajungi în etapa în care alegi să-ţi dezvolţi lumea interioară mai degrabă decât să simţi că ea te-a ales pe tine.

Pentru cei mai mulţi, începutul se manifestă printr-un fel de interogaţie pe marginea vieţii – despre profunzimea ei şi ceea ce înseamnă. Cum îţi foloseşti timpul şi întrebările despre cât de productiv este sunt urmate de o dorinţă puternică de a acumula cunoştinţe.

Intuitiv-Senzitivii sunt foarte conştienţi de mediul lor şi sunt fiinţe sociale în interiorul lor, chiar dacă sensibilitatea acestora îi face să se simtă copleşiţi. Ei devin extrem de frustraţi la lucru şi în mediul lor social atunci când văd o greşeală care trebuie corectată şi o vor spune în gura mare, chiar dacă acest lucru nu este agreat. Abilitatea de „a vedea în viitor" este evidentă pentru ei. Ei nu înţeleg de ce nu ar reuşi cineva să schimbe ceva, atunci când văd prea bine că asta va tulbura echilibrul lucrurilor.

Povestea Jessicăi

Jessica şi Teresa au fost, mulţi ani de zile, prietene bune. Jessica a fost adesea frustrată de comportamentul iresponsabil al Teresei, dar l-a ignorat, în mare parte pentru că l-a văzut ca pe o latură a personalităţii prietenei sale şi pur şi simplu aşa stăteau lucrurile.

Într-o dimineaţă de vară, Jessica a primit un telefon de la fiul adolescent al Teresei. Acesta plângea. Printre suspine, cu greu a reuşit să înţeleagă că Teresa se certase cu prietenul ei. Jessica îl întâlnise de câteva ori: părea un

bărbat destul de plăcut, cu un comportament întotdeauna încântător, dar era ceva la el care o făcea să fie circumspectă. Nu i-a spus Teresei, deoarece aceasta părea să fie atât de îndrăgostită în noua relaţie, după o căsnicie eşuată.

Când Jessica a ajuns acasă la Teresa, prietenul acesteia era furios că fiul ei provocase o dispută. A fost convinsă că totul este în regulă – cearta fusese doar o ceartă, cum are toată lumea. Cu toate acestea, Jessica a rămas prin preajmă – doar ca să se asigure că Teresa era bine. A simţit totuşi o nevoie copleşitoare de a-i spune Teresei: „Dacă nu iei această ceartă ca pe un semn ca să renunţi la relaţie, vei face cancer pe fond nervos, iar acest bărbat va recurge la violenţă. Se va întâmpla într-un an." Apoi, a fost profund şocată de ceea ce spusese.

Jessica nu a mai ştiut nimic de Teresa pentru un timp şi s-a gândit că vorbele ei trebuie s-o fi supărat destul de mult pe prietena ei.

A fost, până la urmă, total nepotrivit şi nici nu ştia de ce spusese aşa ceva; pur şi simplu nu se putuse abţine.

Şase luni mai târziu, Jessica a primit un telefon de la o prietenă care i-a spus că Teresa fusese diagnosticată cu cancer; nu şi-a dorit să-i spună ea însăşi Jessicăi, dar a vrut ca aceasta să ştie. Prietena a auzit, de asemenea, despre cât de minunat a susţinut-o pe Teresa iubitul ei şi a ajutat-o şi a consolat-o, pe toată durata tratamentului.

Totuşi, Jessica încă avea un sentiment puternic de îngrijorare în legătură cu el, în ciuda faptului că tot ce făcuse ca să o susţină pe Teresa fusese ireproşabil. După alte şase luni, când Teresa fusese tratată cu succes de cancer, Jessica a primit un telefon de la o prietenă care voia să ştie dacă Teresa era bine. Auzise că Teresa fusese implicată într-un incident domestic şi că fusese chemată poliţia.

Jessica a fost precaută în abordarea noutăţilor legate de Teresa, care era acum reticentă şi nu foarte deschisă cu privire la ceea ce se întâmplase. A reieşit că Teresa era stânjenită. La exact un an după primul incident – şi de la vorbele Jessicăi – iubitul a provocat un alt incident. Devenise extrem de gelos: părea că nu poate face faţă faptului că Teresa era acum sănătoasă. De data aceasta, a recurs la violenţă fizică; a dus lucrurile la un nivel inacceptabil, a fost chemată poliţia şi totul s-a terminat cu o arestare.

Acesta nu este un exemplu neobişnuit de proces prin care pot trece Intuitiv-Senzitivii. Ei pot vedea o situaţie parcă făcând un pas în spate – văd ceea ce văd. Devine adesea incomod pentru prietenul sau ruda implicată, pentru că informaţia iese din gura Intuitiv-Senzitivului înainte ca acesta să aibă ocazia să-şi reţină vorbele.

Jessica nu s-a putut abţine – informaţia a ieşit înainte ca ea să o poată filtra în mod corespunzător. Asta a ajuns să-i afecteze relaţia cu prietena ei, pentru că, deşi ce a putut ea să vadă îi părea evident, pentru prietenă era înspăimântător de precis, era prea mult ca să facă faţă. Incidente ca acesta îi fac pe Intuitiv-Senzitivi să se simtă de parcă s-ar afla la periferia relaţiilor, fără a şti exact cum să se integreze. Se simt ca acasă cu alţi oameni care sunt la fel de sensibilizaţi ca şi ei, în schimb, printre ceilalţi, se simt aproape nedoriţi.

Viitorul aparţine Intuitiv-Senzitivilor

Când le spun Oamenilor Intuitiv-Senzitivi că reprezintă următoarea generaţie de lideri, ei nu înţeleg exact ce vreau să spun. Ei se privesc ca pe nişte persoane care provoacă

necazuri; care spun ceea ce alţii vor să ţină ascuns; care nu sunt prea capabile să facă jocuri politice, acasă sau la serviciu. Ultima postură în care se văd este aceea de lideri.

În Occident, generaţia născută între 1982 şi 2004 este cunoscută drept Millennials, iar din ea fac parte 76 de milioane de oameni. Perspectivele generaţiei Millennials sunt, clar, în conflict cu cele ale generaţiei Baby Boom, generaţia născută între 1946 şi 1964, din care fac parte puţin mai mulţi oameni, şi anume 79 de milioane. Prinsă între acestea două este generaţia X, ce include persoanele născute între 1965 şi 1979; iar aici sunt numai 51 de milioane.

Pe piaţa forţei de muncă, cei din generaţia Millennials sunt adesea văzuţi ca mofturoşi, neajutoraţi; în permanentă căutare de confirmări şi de satisfacţii imediate. Pot face multitasking, dar nu se pot concentra. Sunt sensibili la critică şi nu pot lucra singuri. Cei din generaţia Millennials şi cei din generaţia Baby Boom au vederi radical diferite despre viaţa profesională. Etica celor din generaţia Baby Boom este „munceşte toată ziua, dar lasă totul deoparte când ajungi acasă", pe când cei din generaţia Millennials văd viaţa ca pe o lungă zi lejeră şi le este greu să înţeleagă ideea de muncă la birou.

Cei din generaţia Millennials nu sunt interesaţi să fie promovaţi la serviciu ca să-şi confirme valoarea, spre deosebire de cei din generaţia X, care au fost primii din epoca modernă capabili să jongleze cu serviciul şi viaţa de familie. Cei din generaţia Millennials sunt motivaţi de timp şi flexibilitate, nu de bani; asta îi poate menţine loiali unui angajator.[2]

Relevant pentru Intuitiv-Senzitivi în aceste divergențe intergeneraționale este faptul că ei se potrivesc foarte bine în postura de lideri.

Lumea se schimbă rapid. Avem implicații economice drastic diferite, create de Internet, și este din ce în ce mai greu pentru vechea gardă să mențină controlul în lume: regula pumnului de fier va fi în curând depășită. Economia pretinde acum inovație constantă, schimbări și actualizări, iar regula pumnului de fier nu este suficient de promptă pentru a reacționa rapid.

Cei din generația Millennials sunt o reflexie a acestei schimbări: ei nu au timp pentru organizarea tradițională, ierarhică, și consideră că respectul nu este un bun dat, ci ceva ce trebuie câștigat. În lumea lor, câștigi respect mai degrabă dacă găsești calea cea mai rapidă spre o soluție, decât dacă te pleci în fața autorității. În viziunea lor, toată lumea lucrează împreună, fără regulile vechii școli. Cei din generația Millennials au o încredere în sine și o siguranță ce deranjează generațiile mai vechi, care consideră că ar trebui să aibă mai mult respect pentru bătrâni. Adevărul este că cei din generația Millennials nu țin seama de vârstă.

Cei din generația Baby Boom au fost crescuți în concepția de „serviciu pe viață" și cu ideea că trebuie să ai o singură profesie. Cei din generația Millennials nu pot avea și nu au această perspectivă: ei au crescut într-o perioadă a schimbării extreme. Dacă un mediu nu le satisface nevoile, nu văd rostul de a rămâne acolo. Cei din generația X se plasează undeva la mijloc – au puțin din ambele, ei crescând într-o epocă pretehnologică.

Aceste diferenţe dramatice s-au profilat din faptul că cei din generaţia Baby Boom şi cei din generaţia Millennials au învăţat ce înseamnă să câştigi, în circumstanţe foarte diferite. Cei din generaţia Baby Boom au învăţat din apropierea mai directă de sport şi de război, pe când cei din generaţia Millennials au învăţat asta din tehnologie: la jocuri, dacă pierzi, o iei de la capăt, or, este exact ce fac ei – nu pierd, ci o iau de la capăt.

Cei din generaţia Millennials sunt deschişi la schimbare pentru că s-au aflat întotdeauna în mijlocul ei. Membrii acestei generaţii sunt dispuşi să aibă şi îşi doresc o viaţă echilibrată; s-au născut într-o lume mistuită de satisfacţia instantanee, imediată. Ei au avut totul, aşadar motivaţia de a avea totul nu există în cazul lor. Ei nu au nevoie să câştige – ei vor să se simtă susţinuţi, instruiţi şi ghidaţi.

Începând cu 2025, cei mai mulţi angajatori vor fi din generaţia Millennials. Ultimii reprezentanţi ai generaţiei Baby Boom vor fi la pensie, iar cei din generaţia X vor începe să se pensioneze – va fi o lume nouă, una condusă din ce în ce mai mult de tehnologie. Şi aici intervin Intuitiv-Senzitivii.

Intuitiv-Senzitivii, indiferent de generaţia din care fac parte, se află într-o poziţie unică. Cei din generaţia Millennials au nevoie de o abordare mai blândă ca să fie motivaţi la locul de muncă. Au nevoie de un mediu mai intuitiv-senzitiv, care să-i ajute să-şi dezvolte cele mai bune dintre abilităţi: să înţeleagă modul lor de lucru şi nevoile directe ale lumii în schimbare.

Încearcă să controlezi un adolescent din ziua de azi: aceştia nu sunt cooperanţi – ripostează şi o fac fără teamă. În general, vor face orice le ceri, dar cheia este să *ceri* – ei nu vor face ceea ce li se *spune* să facă. Ei nu mai ştiu de frică şi nu mai pot fi controlaţi în acest fel, iar, în ochii multora,

asta înseamnă că sunt nedisciplinaţi şi nepregătiţi pentru realităţile lumii. Adevărul este totuşi că ei sunt pregătiţi: sunt pregătiţi pentru *noua* lume.

Intuitiv-Senzitivii sunt liderii acestei noi lumi – ei ridică o punte peste prăpastie. Ei stabilesc comunicarea între generaţii şi chiar în cadrul propriei lor generaţii. Lumea are nevoie de o abordare mai blândă, mai intuitivă pentru a ajunge mai repede în punctul-cheie.

Cei din generaţia Millennials devin mai ageri decât restul lumii când vine vorba să înţeleagă că este necesar să fie eliminate toate informaţiile inutile. De ce? Pur şi simplu nu există timp pentru aşa ceva. Procesul intuitiv permite un acces mai rapid la ceea ce este, fără întârziere, relevant.

Zorii epocii conceptuale

Îmi plac scrierile lui Daniel Pink; în cartea sa, *Whole New Mind (O minte complet nouă)*, el scrie elocvent despre evoluţia epocii conceptuale a secolului XXI. Timp de peste o sută de ani – cu siguranţă în epoca industrială (cei care lucrau în fabrici) şi în epoca informaţională (cei care lucrează cu informaţia) – am privit lumea prin perspectiva creierului stâng. Viaţa a fost secvenţială, literală, funcţională şi analitică.

Tot ce s-a dezvoltat în ultimele secole şi a fost luat „în serios" a trecut prin filtrul „dovezii dincolo de orice îndoială" şi s-a bazat pe influenţa creierului stâng. Mai multe capacităţi ale creierului drept, precum percepţia lumii printr-o imagine mai amplă – simultană, metaforică, estetică şi contextuală – au fost considerate mult mai puţin importante. Până acum.

S-a produs, sau mai degrabă este pe punctul de a se produce, o schimbare. Accesul la informaţii ieftine restructurează deja modul în care facem lucrurile: consultanţă juridică perfect adecvată poate fi obţinută de pe Internet; chiar şi maşina de spălat poate fi reparată cu ajutorul unei chei şi al site-ului YouTube. Orice poate să facă un calculator sau o persoană din Asia, la jumătate de preţ, este acum externalizat spre locuri mai ieftine. Aici vorbim despre orice necesită funcţionalitate, orice este analitic, secvenţial sau literal.

Potrivit lui Daniel Pink, acum trăim zorii „epocii conceptuale": o perioadă în care liderii lumii au nevoie să fie creatori şi să empatizeze. Societatea se schimbă – în indivizi ce recunosc tipare şi creează semnificaţie. Scopul este o reîntoarcere.

Dar de ce se întâmplă asta? Când economia şi societatea au depins de fabrici şi de producţia de masă, gândirea cu emisfera dreaptă a fost în mare măsură irelevantă. Acum intrăm într-o epocă în care procesul logic al creaţiei nu mai este suficient. Apropierea pasivă de un mediu de lucru aflat în dezvoltare este inadecvată: trebuie să existe mai multă implicare.

Tehnologia a făcut ca distanţele să nu mai conteze; avem din abundenţă tot ce ne trebuie şi ce ne dorim, aşadar ceva trebuie să iasă în evidenţă şi să ne atingă simţurile – ceva blând şi totuşi diferit, ceva ce un calculator nu poate să facă. Indiferent cât de elaborată ar deveni tehnologia, un calculator nu va putea cu adevărat să ne atingă aşa cum o face o altă persoană; nu poate să stabilească o legătură completă. Şi nimeni nu poate să relaţioneze atât de deplin ca un Intuitiv-Senzitiv.

Oamenii Intuitiv-Senzitivi în epoca conceptuală

Timp de milioane de ani, supraviețuirea oamenilor s-a bazat pe un creier echipat să facă față urgențelor fizice. Răspunsul de tip „luptă, fugi sau încremenește" continuă să fie o perspectivă foarte reală în lumea Persoanei Intuitiv-Senzitive – știm asta foarte bine. Suntem foarte mult în contact cu sistemul nostru nervos simpatic și în special cu reacțiile noastre limbice. Cei mai mulți Intuitiv-Senzitivi au o memorie de elefant în ceea ce privește stimularea emoțională, reamintindu-și într-o clipă, în detaliu, efectele pe termen lung ale evenimentelor speciale din viață.

Mulți (inclusiv eu) își pot aminti evenimente din viață încă din vremea primei copilării. Am șocat-o pe mama odată, când mi-am amintit planul exact al casei în care am locuit în primii trei ani ai vieții mele. Chiar am oferit informații precise despre ziua în care ne-am mutat, când aveam trei ani: cine a avut grijă de copii, ce am făcut, faptul că ploua și că am purtat pelerine de culoare galben-deschis. I-am spus, de asemenea, marca și culoarea mașinii pe care o avea tata când locuiam acolo și i-am povestit despre ziua în care au mers să o aducă pe Ming, pisica ei siameză.

O asemenea capacitate de memorare este în același timp o binecuvântare și o piedică. Pentru Intuitiv-Senzitivi, amintirile rămân vii, adesea pentru mult mai mult timp decât și-ar dori. Cere-i unui Intuitiv-Senzitiv să actualizeze o amintire de natură emoțională, și iată-ne numaidecât înapoi, în timp: fotografii, muzică, sentimente, adesea tot pachetul.

În epocile anterioare, implicarea emoțională sau chiar efuziunile sentimentale au fost văzute ca o slăbiciune la locul de muncă; hipersensibilitatea emoțională a unei persoane a fost desconsiderată, fiind apreciată o abordare mai

„practică", bazată pe intelect şi echilibrată. Totuşi, odată cu era conceptuală – declanşată de schimbările tehnologice, cerinţele economice şi consumul până la saturaţie – emoţiile, creativitatea, gândirea vie şi intuiţia devin noua modă. Sensibilitatea, pe care am fost învăţaţi că e bine să ne-o reprimăm, este de-acum luată în serios.

Potrivit lui Claudio Fernández-Aráoz, autorul articolului „Descoperirea talentelor secolului XXI", publicat în *Harvard Business Review*, Persoanele Intuitiv-Senzitive au, în mod natural, calităţile necesare unor lideri de succes ai viitorului. Abilităţile specifice nu mai sunt suficiente – ce contează este abilitatea de a deprinde altele noi, corelată cu abilitatea de a dezvolta în mod natural relaţii emoţionale cu oamenii care contează. Trebuie să existe un anumit nivel al flexibilităţii emoţionale, al înţelegerii şi al creativităţii empatice.

Fernández-Aráoz spune că liderii din lumea modernă a afacerilor vor avea nevoie de abilităţile motivaţiei – care este mai presus de ambiţia personală şi orientată spre binele tuturor. Asta înseamnă că acel ceva înţeles de mulţi ca egoism corporatist – să calci peste cadavre – pur şi simplu nu va mai fi acceptabil.

Oamenii Intuitiv-Senzitivi percep abordarea nemiloasă, ce presupune să-i superi pe alţii, ca fiind foarte dureroasă. Ei înşişi au de-a face, adeseori, cu persoane rapace la serviciu, dar nu pot, indiferent cât s-ar aştepta să fie atacaţi, să se comporte agresiv cu alţii.

O altă observaţie pe care o face Fernández-Aráoz este aceea că noua piaţă caută curiozitate – o deschidere către experienţe noi şi informaţii. Curiozitatea este a doua natură a Hiperintuitivilor: în lipsa acesteia, ei nu ar fi intuitivi.

Instinctul intuitiv se dezvoltă dintr-un impuls interior către expansiune şi dintr-o atitudine indiscretă.

Al treilea aspect este angajamentul la un nou nivel. Liderii viitorului vor avea nevoie de abilitatea de a se conecta cu oamenii, emoţional şi logic deopotrivă.Hiperintuitivii, atunci când sunt în largul lor, pun pasiune şi entuziasm în tot ceea ce fac. Le place să aibă ocazia să atragă oamenii spre eforturile echipei, spre bunătate şi încurajare, dar de obicei le lipseşte convingerea că ar avea abilitatea de-a o face. E posibil să se ferească să fie în centrul atenţiei, preferând să aclame de pe margine.

Al patrulea şi ultimul aspect este hotărârea, abilitatea de a merge înainte spre atingerea unor obiective dificile, de a accepta provocări şi de recuperare rapidă în urma eşecurilor. În primul rând, o Persoană Intuitiv-Senzitivă poate căuta varianta cea mai sigură; totuşi, din experienţa mea cu aceşti oameni, dacă au o pasiune şi sunt motivaţi de binele celorlalţi, hotărârea este ultima lor grijă. Călătoria lor, prin componenta mai adâncă a încrederii în sine, este un factor extrem de stimulator pentru schimbare, deoarece îşi croiesc drum spre linia de finiş.

Am văzut cum mulţi dintre clienţii mei Intuitiv-Senzitivi se transformă şi cresc graţie abilităţilor intuitive. Ei au deja calităţi de lideri ai noii lumi. Am văzut credinţa lor interioară, capacităţile şi talentul natural de a-i determina pe ceilalţi să coopereze înflorind în realizări uimitoare.

Am văzut, de asemenea, cum conturile lor bancare au crescut enorm, prin promovări, prin ajustări ale muncii şi pentru că şi-au urmat adevărata pasiune în viaţă. Am văzut cum li s-au oferit măriri uriaşe de salarii, funcţii uimitoare

şi alte lucruri care i-au făcut pe colegii lor să se înverzească de invidie.

Cum? De ce? Ce au făcut?

Şi-au schimbat modul de gândire, nu şi-au mai privit natura intuitivă ca pe ceva stânjenitor şi lipsit de sens, ci ca pe ceva ce pot folosi eficient în alegerile lor. Au început să înveţe să controleze componenta emoţională a abilităţii intuitive, alungând temerile şi sporindu-şi forţa. Nu au mai privit acea trăsătură ca pe ceva ciudat – au transformat fundamentele timpurii ale criticii şi respingerii în acceptare de sine, folosită pentru a-i inspira pe alţii.

În esenţă, dorinţa de integrare este în sfârşit gata să fie îndeplinită. A venit vremea Intuitiv-Senzitivului. Suntem aici, într-o epocă în care înalta tehnologie nu este suficientă. Suntem în ceea ce Daniel Pink numeşte epoca „marelui concept/marii emoţii". Marele concept este abilitatea de a crea frumuseţe artistică şi emoţională, în timp ce marea emoţie implică abilitatea de a empatiza, de a înţelege subtilităţile interacţiunii omeneşti, de a te extinde către scop şi înţeles.

Pink foloseşte exemplul facultăţilor de medicină pentru a ilustra acest aspect. Mediile medicale sunt ultimul loc în care te-ai aştepta să găseşti altceva decât logică. El spune: „Mai mult de cincizeci de facultăţi de medicină de pe teritoriul Statelor Unite au inclus spiritualitatea în cursurile lor." A devenit brusc lumea medicală superstiţioasă? Nu, nu a devenit, dar există o înţelegere crescândă a faptului că empatia şi intuiţia sunt domenii pe care nu le poţi învăţa indiferent de câtă tehnologie şi instrumentar de diagnostic ai dispune, totuşi ele sunt atribute foarte cerute.

Pe de altă parte, mediul afacerilor înţelege că modul prin care-şi poate vinde produsele şi serviciile este să le facă să iasă în evidenţă pe piaţa suprasaturată a vremurilor noastre. Pink spune că trebuie să realizeze asta oferind produse cu aspect plăcut şi cu care să stabileşti o legătură emoţională. El spune: „Azi suntem implicaţi în afacerea cu artă." Şi este o lume perfectă pentru cei care simt într-un mod profund, care ştiu cum lucrează oamenii, sunt conştienţi din punct de vedere intuitiv în mediul lor şi sunt creativi şi puternic senzitivi.

Asta înseamnă că, fiind Intuitiv-Senzitiv, în loc să te concentrezi pe încercarea de a fi altfel decât eşti, te poţi concentra să fii mai mult decât ceea ce eşti. Avem obiceiul să încercăm să ne ascundem sensibilitatea şi, cu siguranţă, concentrarea noastră intuitivă, mai ales la locul de muncă. Noua cale va presupune ca talentele noastre – natura noastră blândă, ce pare să vadă tiparele înainte ca ele să se formeze, abilitatea noastră de a vorbi cu uşurinţă cu cea mai dificilă persoană, deoarece, cumva, pur şi simplu ştim că asta este ceea ce-şi doreşte – să fie mai dorite decât în mod obişnuit şi mai folosite pe piaţa forţei de muncă.

Capitolul 5
Recunoaște procesul de deschidere

„Ştim întotdeauna care este cel mai bun drum de urmat, dar urmăm doar drumul cu care ne-am obişnuit."
PAULO COELHO

Pălăvrăgeala; ochii care se mişcă cu repeziciune dintr-o direcţie în alta, evaluând cine merită o conversaţie; o interdicţie nerostită de a discuta orice ar trece dincolo de aparenţă; jocurile de putere despre cine ce face pentru a-şi câştiga existenţa; râsul fals; strângerea excesiv de entuziastă a mâinilor, urmată de discuţii insipide despre starea vremii.

La multe reuniuni sociale, îi vei vedea pe Intuitiv-Senzitivi că stau retraşi; sunt ultimii care intră în încăpere, în speranţa că cei care ajung înaintea lor trec deja prin ritualul iniţial al întâlnirii şi al salutului şi-l termină, astfel încât ei nu vor mai fi nevoiţi să o facă.

Există câteva feluri de interacţiune socială normală pe care cei mai mulţi Intuitiv-Senzitivi vor face tot ce le stă în puteri să le evite. Ei păstrează distanţa nu pentru că ar fi timizi, ci pentru că le e mult prea greu de suportat să

procese ze ceea ce li se pare fals. Simt totul ca pe o invadare – într-o oarecare măsură, ca şi cum uşa s-ar deschide şi ei ar trebui să se pregătească pentru găleata de noroi cu care vor fi împroşcaţi.

Oamenii Senzitivi îşi trăiesc viaţa pregătindu-se în-continuu: cu cât sunt mai sensibili, în special la modificările vibraţiilor celor din jur, la starea lor de spirit şi la sentimentele lor generale, cu atât mai mult trebuie să se pregătească în viaţa socială. Oamenii Senzitivi trec adeseori drept timizi – dorinţa lor de a sta în spate fiind văzută ca o lipsă de iniţiativă ori de încredere – sau, din când în când, ca o impoliteţe.

Adevărul este că ei nu sunt niciunul din aceste lucruri. În schimb, sunt copleşiţi de procesarea informaţiilor despre alţi oameni din încăpere şi sunt uşor inhibaţi de conversaţia superficială. Asta, pentru că pot vedea şi simţi şi ceea ce *nu* se spune. Ei simt nuanţele unei conversaţii – pot chiar, până la un punct, să simtă *gândurile* care gonesc prin mintea celor prezenţi. Or, această energie este neplăcută şi totodată îi distrage foarte mult.

A vedea dincolo de mască

La fel ca majoritatea Intuitiv-Senzitivilor, în copilărie puteam foarte uşor să văd masca pe care o afişau oamenii în lume. Puteam să văd dincolo de masca lor de încredere şi să ajung la ceea ce era ascuns dedesubt. În cazul unora, era o nesiguranţă profundă, în cazul altora, o frică de a se trăda. Fiind copil totuşi, nu am fost niciodată sigură că ceea ce gândeau ei putea fi cu adevărat dezvăluit. Am învăţat să-mi reprim acest instinct şi să nu-l mai aduc niciodată la suprafaţă, până când, într-un final, viaţa de adult l-a forţat să iasă la iveală.

Pentru mulţi Oameni Intuitiv-Senzitivi, procesul de deschidere spre partea mai profundă a sinelui începe cu o dorință de a evada de sub mască, în toate registrele vieții. Semnele de deschidere (vezi Capitolul 4) forţează sinele adevărat să iasă la suprafață. Sentimentul de a şti fără să ştii de unde ştii, pe care îl ai legat de aspecte secrete din vieţile oamenilor; sentimentul că ştii când cineva este supărat, chiar dacă lumea lui exterioară pare însorită; dificultatea de a face compromisuri; toate acestea sunt părţi ale procesului de deschidere şi de revelare a măştii.

Vine o vreme când legăturile mai profunde nu mai sunt doar o idee frumoasă – sunt o necesitate. Abilitatea de a polei lucrurile, de a te angaja în discuţii scurte devine nu doar mai puţin atrăgătoare, ci şi mai puţin posibilă. Acum este momentul în care Intuitiv-Senzitivii încep să se simtă nelalocul lor în lume, izolaţi de mediul lor adevărat. Pentru mulţi, pare cumva responsabilitatea lor să-i despovăreze pe alţii de masca ruşinii şi să îşi asume ei responsabilitatea. Acesta este momentul în care procesul de deschidere se adânceşte într-o lume aflată în continuă schimbare, pe care ei nu o pot controla.

Dacă eşti Senzitiv, ai un sentiment de evaluare a tuturor celor pe care-i întâlneşti, foarte rapid. Există un sentiment de cunoaştere instantanee a oamenilor, deşi ei nu par să te cunoască. Ei nu observă subtilităţile fiinţei tale, şi te simţi rănit, deoarece tu poţi să vezi ce este important pentru ei. Superficialitatea nu este ceva ce poţi să menţii, cu toate că ai sentimentul că lumea ţi-o cere.

Din experienţa mea, pentru ca un Intuitiv-Senzitiv să se dezvolte, trebuie să existe o perioadă de separare – abilitatea de a sta în spate, într-un loc de observaţie neutră,

pentru a vedea mai clar şi pentru a neutraliza experienţa disperată a supraîncărcării emoţionale.

Începutul acestei călătorii poate fi resimţit ca o însingurare. Marea majoritate a oamenilor nu sunt capabili să vadă masca pe care o afişează o persoană – se bazează doar pe comunicarea lor verbală, pe limbajul trupului şi pe tonul vocii. Pentru un Intuitiv-Senzitiv, este inconfortabil să vadă ceva mai profund, alţii fiind fericiţi tocmai pentru că nu conştientizează lucrurile pe care noi le vedem ca fiind evidente.

Pentru a ne face o imagine, ne uităm dincolo de „masca" lebedei liniştite pentru a observa că labele vâslesc nebuneşte sub suprafaţa apei. Problema este că toţi oamenii vor ca tu să vezi alunecarea senină – până la urmă, singurul lucru pe care îl observă oricine altcineva. Uneori, sunt chiar iritaţi de faptul că poţi vedea ce se întâmplă cu adevărat şi fac tot ce le stă în puteri ca să-ţi distragă atenţia de la asta.

Este profund derutant pentru lumea interioară a Intuitiv-Senzitivilor. Ei văd, într-o persoană, o mască fină a perfecţiunii şi, în acelaşi timp, o lume interioară ce se prăbuşeşte. Dar, dacă pun întrebări de orice fel, sunt întâmpinaţi cu un răspuns scurt, defensiv, deoarece persoana simte că slăbiciunea îi este cumva expusă în aşa fel încât toţi s-o poată vedea.

Întrebarea este: Cum ne ocupăm de aceste lucruri? Cum le recunoaştem şi cum facem ca ele să nu ne afecteze în mod negativ? Învăţăm să controlăm partea primordială a felului în care ne autodefinim şi asta se face prin înţelegerea părţilor mai puţin dezvoltate ale sinelui nostru – „gremlinii" şi „goblinii" interiori.

„Calculatorul" creierului nostru şi gremlinii şi goblinii săi

În cartea sa *The Chimp Paradox (Paradoxul cimpanzeului)*, psihiatrul sportiv dr. Steve Peters explică foarte bine principalul lucru pe care Intuitiv-Senzitivii vor să-l rezolve în viaţă, ca parte a procesului de înţelegere a deschiderii spre lumea lor mai profundă. El descrie asta drept cazul „calculatoarelor, goblinilor şi gremlinilor".[1]

În teoria lui Peters, calculatorul este influenţa diriguitoare din creier, iar, atunci când funcţionează bine, aceasta oferă stabilitatea mentală. El spune că, atunci când ne naştem, calculatorul este un hard disk gol, pregătit pentru stocarea convingerilor şi comportamentelor pe care le adunăm cât timp trăim. Cred că este puţin mai complicat de atât – din cauza câmpului minat de probleme transmise urmaşilor de-a lungul generaţiilor – dar ne vom îndrepta atenţia spre asta mai târziu.

Calculatorul stochează informaţiile „pilotului automat" – convingerile pozitive şi funcţiile automate aflate în sistemul nostru comportamental (calculatorul) pe parcursul vieţii, ce ne ajută să avem succes şi să fim fericiţi. Şi, de asemenea, el stochează ceea ce Peters numeşte „gremlini" şi „goblini". Gremlinii sunt convingeri sau comportamente nefolositoare sau distructive. Acestea sunt stocate în creier după vârsta de opt ani şi sunt asociate, mai degrabă, cu ceva de care ne putem dezobişnui – felul de a privi lumea având frustrări temporare, incapacitatea de a ne lua un angajament sau amânarea deciziilor.

Goblinii sunt convingerile viclene, complicate, mult mai dificil de îndepărtat. Ei necesită multă înţelegere conştientă şi participare activă la viaţa noastră interioară. Goblinii

sunt programați în calculator *înaintea* vârstei de opt ani și sunt, mai mult sau mai puțin, asociați cu aspectele inconștiente ale „valorii". Un exemplu ar fi faptul că o persoană își poate asocia propria valoare în lume cu confirmările venite de la părinți și cu modul în care asta își găsește drumul în calculator.

Goblinii din alți oameni sunt tocmai ceea ce poate vedea cel mai bine Intuitiv-Senzitivul. În general, oamenii sunt fericiți atunci când nu-și conștientizează goblinii și felul în care aceștia interacționează cu lumea exterioară, dar Intuitiv-Senzitivii sunt incredibil de conștienți de existența lor, mai ales când văd o încăpere plină de goblini.

La începutul procesului de deschidere, nu știu ce să facă cu ei – cum să-i manevreze sau dacă ar fi bine să aducă vorba despre ei măcar. Iar atunci când asta se amestecă cu propriii goblini ai Intuitiv-Senzitivului, se dezlănțuie iadul lăuntric.

După cum am văzut de-a lungul anilor, acesta reprezintă, adeseori, punctul declanșator pentru o legătură spirituală puternică. Și nu este nicidecum de natură religioasă; este o conexiune cu ceva mult mai complex decât individul, o credință tot mai dezvoltată în existența lumii interioare. Eu consider că îi este necesară „calculatorului" ca să poată menține echilibrul între toate componentele pe care le gestionează. E ca și cum, într-adevăr, calculatorul nu ar fi doar o mașinărie, ci ar avea conștiință. Își dezvoltă o legătură spirituală sau o deschide, pentru a proteja întregul de a se mai simți copleșit.

Gestionarea gremlinilor şi goblinilor noştri

Pe măsură ce procesul de deschidere continuă, Intuitiv-Senzitivii devin tot mai sensibili la alţi oameni şi la lumea lor interioară şi, pe măsură ce îşi dezvoltă capacităţile, le este tot mai greu să facă faţă abilităţii de a gestiona „lustrul" de suprafaţă. Ei încep să se simtă complet epuizaţi în preajma altor oameni şi au nevoie să se pregătească pentru anumite situaţii sau medii sociale. Asta nu înseamnă că sistemul lor este slab: este doar împovărat.

Ei încep apoi să caute relaţii autentice, bazate pe bunătate şi onestitate. Aerele şi fasoanele de superioritate şi inferioritate devin copleşitor de obositoare şi stresante pentru Senzitivi, în mare parte pentru că este şi aşa de ajuns că trebuie să-şi gestioneze propriii gremlini şi goblini, ca să mai aibă de-a face şi cu proiecţiile altor oameni. Văd adesea, la acest nivel, un suflet Senzitiv îndreptându-se către stadiul în care se retrage să se vindece; se retrage în lumea interioară – adeseori la un nivel inconştient – decizând că are nevoie să reechilibreze situaţia.

Din experienţa mea, dezvoltându-ţi intuiţia, ajuţi calculatorul să gestioneze gremlinii şi goblinii. Când ajungem să fim mai conştienţi de faptul că suntem programaţi în calculatorul nostru interior, devine mult mai uşor să observăm decât să ne simţim complet absorbiţi de o situaţie. Intuiţia ne face mai conştienţi de momentul în care se schimbă ceva. Şi, dacă suntem mai conştienţi de ceea ce există în propriul nostru sistem, ajungem să observăm o criză de tip gremlin sau goblin imediat ce apare, şi nu atunci când se manifestă pe deplin.

Dezvoltarea intuiţiei până într-acolo încât să putem observa gremlinii şi goblinii înainte ca aceştia să scape de sub control presupune să ne hrănim încontinuu abilitatea de a

simți. Data următoare când te vei simți agitat sau frustrat, oprește-te un moment și întreabă-te: *Ce simt cu adevărat?* Simte cu tot corpul, nu doar cu capul. Gremlinii și goblinii controlează mintea, în timp ce intuiția controlează corpul.

Acesta este nivelul la care putem să dezvoltăm o compasiune autentică și să empatizăm cu alții și cu lumea lor interioară, adesea ieșită de sub control, în loc să încercăm să respingem tot ce ajunge în trăirea noastră interioară, stimulând-o în exces. Atunci când gremlinii și goblinii devin capabili să-și articuleze sentimentele și reacțiile emoționale, nu mai au nevoie să facă presiuni ca să primească puțină atenție.

Povestea Lisei

Experiențele timpurii în materie de relații ale Lisei au fost marcate de inconsecvență. Ea a avut parte de parteneri fie exagerat de atenți și disperați, fie distanți emoțional. Își dădea seama că ajunge să se simtă deranjată și iritată în preajma celor atenți, chiar dacă erau cât se poate de plăcuți, fiind, în schimb, atrasă foarte mult de cei distanți emoțional. Lisa a început, prin urmare, să aibă, printre prieteni, reputația că umblă după „băieți răi" – având astfel de relații una după alta.

Când s-a căsătorit, pe la treizeci de ani, Lisa a crezut că găsise soluția. Și-a imaginat că a găsit, în sfârșit, fericirea, alături de soțul său, o persoană aparent atentă, liniștită. Nu a durat mult însă până când a ajuns să-și simtă tot mai frecvent atât goblinii, cât și gremlinii, în alertă. S-a trezit că lucrează tot mai des până târziu, că se străduiește să aibă mai mult succes, că iese în oraș să bea cu colegele și că, în general, își evită soțul.

Lisa a fost şocată de comportamentul ei. Înainte să mă întrebe despre asta, viaţa ei se scufundase în seri stânjenitoare de beţie, cărora nu se simţea în stare să le pună capăt. Mi-a spus că era prea dureros să fie atât de sensibilă. Îşi simţea lumea interioară gata să explodeze pentru că totul era copleşitor. Am întrebat-o ce încerca lumea ei interioară să spună. Lumea ei interioară a răspuns: provenind dintr-o familie în care s-a simţit mereu respinsă, n-ar fi putut să facă faţă unei alte porţii de respingere din partea bărbatului pe care îl iubea. Pe scurt, goblinii şi gremlinii ei încercau să creeze starea de respingere, înainte ca Lisa să fie respinsă.

Lisa a înţeles, în mod intuitiv, că soţul ei nu era bărbatul care crezuse că este. Lumea lui interioară era incontestabil rece, numai cea exterioară fiind plină de farmec. Nu-i provocase niciodată nicio neplăcere fizică, doar se purtase cu răceală. Goblinii şi gremlinii ei încercau să-i spună: „Nu meriţi iubire, de aceea ai ales un bărbat care nu îţi poate da niciodată ceea ce-ţi trebuie".

Lisa şi-a permis să simtă, mai degrabă, decât să-şi intelectualizeze sentimentele. Şi-a permis să simtă în corp; a dat drumul la lacrimi de neoprit, cu o tristeţe profundă, profundă, cu mâhnire pentru copilăria ei pierdută, alături de o mamă incapabilă să-i arate afecţiune, ci doar aprobare atunci când avea realizări. Lacrimile reprezentau fetiţa de odinioară, goblinul adânc înrădăcinat şi fixat puternic în sistemul ei, potrivit căruia nu merita nimic decât atunci când realiza ceva.

Am continuat s-o văd pe Lisa mult timp după aceea. Am ajutat-o să-şi gestioneze emoţiile pe tot parcursul unui divorţ amiabil. Goblinii şi gremlinii ei, capabili acum să vorbească – să-şi strige supărarea –, au reuşit să-l elibereze cu eleganţă pe soţul ei, mai degrabă decât să-l pedepsească. Am simţit cu putere, intuitiv, că va întâlni persoana potrivită pentru ea destul de repede; a fost

aproape ca şi cum soţul ei adevărat ar fi aşteptat în culise. I-a luat ceva să se detaşeze de fostul ei soţ – a durat, pentru că avea nevoie să o facă cu blândeţe; recuperarea demnităţii ei nu s-a făcut peste noapte. Goblinii ei aveau nevoie să vadă un rezultat sigur înainte să se detaşeze complet.

După câteva luni, Lisa a cunoscut un bărbat minunat. Azi, sunt o familie fericită: el o iubeşte pe Lisa foarte mult şi ea îl iubeşte pe el. Au libertate şi un bun nivel de comunicare în relaţia lor, pe care este revigorant s-o vezi, fiind un adevărat parteneriat.

Doctorul Peters spune că lumea goblinului nu poate fi schimbată. Este fixată în creier, adânc înrădăcinată în psihicul nostru, sub forma unor trăiri fundamentale de dinainte de vârsta de opt ani. Poate doar să fie negociată, conţinută, dar nu rezolvată. Deşi cred că este adevărat în majoritatea cazurilor, am văzut ce schimbare considerabilă, în această zonă, apare în cazul Oamenilor Hiperintuitiv-Senzitivi, aceştia devenind mai conştienţi şi mai responsabili faţă de ei înşişi.

Gestionarea minţii noastre de maimuţă

Mintea de maimuţă este sinele de zi cu zi, alimentat de instinctele primare. Îi place lauda; îi place să aibă parte de recunoaştere în lumea exterioară şi să fie preţuit de alţi oameni pentru realizările sale. A înţelege ce reprezintă un plus sau un minus, a te simţi empatic şi conştient nu face parte din mintea de maimuţă – ea are un program, iar acesta reprezintă puterea în lumea exterioară: să simtă că deţine controlul, să fie recunoscută şi, într-o anumită

măsură, să se simtă superioară. Este în special cazul oamenilor care au o minte de maimuţă foarte activă. Cu toţii ştim câţiva dintre ei!

Mintea de maimuţă are nevoie de un rol în viaţă în care esenţial este teritoriul. Aceasta este o necesitate primară, păstrată încă de la originile noastre; nu este o alegere pe care o putem face, ci vine din instinctul de conservare a speciilor. La bărbaţi, presupune o luptă de a-şi depăşi limitele, iar la femei, instinctul de a-şi apăra casa/cuibul.[1] Dacă maimuţa nu are un teritoriu, începe să se simtă nesigură; are accese de furie şi caută atenţie.

Oamenii Intuitiv-Senzitivi își petrec viața încercând să îmblânzească maimuțele celorlalți. Ei simt revolta primitivă a babuinului care se bate cu pumnul în piept, și asta îi sperie. Maimuța din altă persoană poate nu și-a exprimat încă pe deplin accesul de furie în lumea exterioară, dar Intuitiv-Senzitivul poate imediat să simtă cum se dezvoltă, gata să iasă la suprafață.

Sensibilitatea și instinctul Persoanelor Intuitiv-Senzitive le ajută să facă rapid ce este necesar pentru a suprima mânia maimuței din altcineva. Adesea, asta va presupune să joace, imediat și în mod inexplicabil, un rol umil, unul care îi va deranja serios mai târziu. Ei pot fi de obicei elocvenţi, grăbindu-se să apere ce au nevoie să apere în ei înşişi, dar cumva, spre nemulţumirea lor, alţi oameni îi pot transforma, cu o simplă lovitură a cozii lor de maimuţă, în nişte epave smiorcăite şi trăncănitoare.

Acesta este unul dintre motivele pentru care Persoanele Intuitiv-Senzitive nu sunt capabile să gestioneze bine confruntarea. Nu vor să aibă de-a face cu o maimuţă scăpată

de sub control – nu au nicio dorință de-a încerca s-o controleze, ci vor doar să-și apere teritoriul dacă este necesar.

Problema este că își consumă prea mult timp să se asigure că maimuțele tuturor celorlalți sunt fericite. Asta îi epuizează pe Intuitiv-Senzitivi într-atât încât ajung să simtă că nimănui nu-i pasă de confortul lor. Aceasta este etapa în care propria lor maimuță începe să lovească: nu în direcția altor oameni, totuși, ci spre sine. Începe să ceară tot mai mult și vrea să fie băgată în seamă. Pentru a obține asta, la început va intra inconștient pe teritoriul altor maimuțe, încercând să interacționeze rezonabil cu ele.

Mintea de maimuță nu răspunde la logică: răspunde la hrană. Este ca un copil, orientat spre sine și care se uită prostește la raționamentele tale. Sare apoi în sus și-n jos, țipând în fața ta. Intuitiv-Senzitivii sunt întotdeauna șocați când spun: „Începeți să comunicați; spuneți ce vreți. Spuneți-o dintr-o perspectivă neutră." Cum obții acea perspectivă neutră? Îți încurajezi propria maimuță mai întâi; îngrijite bine, maimuțele fac ce li se spune.

În primele zile ale procesului de deschidere, este ușor să-ți dai seama când începi să-ți încurajezi maimuța. Încetezi să te mai străduiești să le controlezi pe ale celorlalți și arunci pe fereastră eforturile de a le face altora pe plac. Aceasta este etapa în care spui „Adio, manipulare" și este o parte necesară a ciclului de dezvoltare pe termen lung.

A avea grijă de propria maimuță presupune să-i construiești o casă. Mulți Intuitiv-Senzitivi nu-și găsesc locul: dezvoltă o obsesie pentru schimbare. În timpul evenimentelor, când întreb „Câți dintre voi se simt blocați și consideră că e timpul să se mute?" numărul mâinilor care se ridică este uluitor de mare.

Senzitivii simt adeseori nevoia să-şi schimbe domiciliul, locul, serviciul şi adesea chiar fundamentele vieţii lor. Adevărul este că o continuă căutare nu îţi satisface nevoile interioare. Asta, deoarece maimuţa este cea care crede că, schimbând ceva în afară, îţi influenţezi interiorul şi-l faci să se simtă în siguranţă. Ceea ce caută de fapt maimuţa este un cămin al ei, fundaţia care să-i satisfacă nevoia primară de teritoriu.

„Căminul maimuţei" presupune crearea unei zone de siguranţă, în care să te simţi încurajat. Dacă ai o bază solidă, creată devreme în viaţă, atunci şi îngrijirea maimuţei devine mult mai simplă, pentru că fundamentele primare, de care aceasta are nevoie, sunt mai uşor de stabilit. Dacă nu ai avut, atunci maimuţa ta va simţi încontinuu nevoia să se mute şi va fi mereu în căutarea unor spaţii noi, încercând să găsească acel loc în care să se poată stabili.

Iar dezamăgirea se adânceşte de-a lungul vieţii, pe măsură ce tot mai multe locuri şi schimbări par să nu o satisfacă. De fapt, ce îi trebuie este ca tu să te uiţi *înăuntru*, să o încurajezi, astfel încât să o faci să se simtă în siguranţă. Când reuşeşti asta, este puţin probabil să atragi alte maimuţe care ţipă.

Povestea Annei

Anna era obişnuită să-şi schimbe locuinţa la fiecare trei-cinci ani. În preajma celui de-al doilea an de locuit într-o casă, ea începea să simtă o nelinişte ce se transforma apoi într-o dorinţă insuportabilă de a face o schimbare, de obicei la sfârşitul celui de-al treilea an, ce devenea şi mai puternică în al patrulea.

Când am vorbit cu ea, era la sfârşitul celui de-al treilea an de când locuia în casa respectivă şi am avut impresia că se mutase de mai multe ori înainte. Neliniştea dorinţei sale de a se muta tot timpul se vedea din atenţia şi disperarea cu care punea întrebări şi cerea răspunsuri „complete". Părea, de asemenea, că îi vine foarte greu să trăiască lăsând lucrurile la voia întâmplării.

Anna s-a îndrăgostit de un bărbat liniştit. Brian era un suflet blând, bun, dar întotdeauna distant emoţional. În anumite momente, îi arăta Annei destul de multă afecţiune, dar acestea erau rapid urmate de perioade de distanţare emoţională. Luat la întrebări, Brian nu a înţeles la ce se referă Anna. Ea a învăţat să trăiască cu asta şi să accepte că Brian era atent uneori şi distant în tot restul timpului. El nu s-a purtat niciodată urât şi ea s-a obişnuit cu acest dezechilibru în relaţia lor.

Anna a recunoscut că a fost mereu afectuoasă în relaţia ei cu Brian. Iar asta a deranjat-o, a spus ea, pentru că ea nu era genul dependent; s-a descris ca fiind autonomă. Totuşi Brian a scos la iveală ceva profund din ea, făcând-o să-şi dorească mult la nivel emoţional. Se întâlniseră ani întregi până când Brian s-o ceară în căsătorie şi acum erau căsătoriţi de 16 ani. Am întrebat-o pe Anna ce simte pentru Brian în prezent. A devenit puţin neliniştită şi defensivă când am întrebat-o asta, în loc să încerce să răspundă la întrebarea despre motivul pentru care simte mereu nevoia să se mute. „Căsnicia noastră este în regulă; pur şi simplu vreau să mă mut", a replicat ea. Dar, în loc să revin la problema mutatului, am întrebat-o blând pe Anna despre copilărie şi despre tatăl ei.

A spus că tatăl ei a fost un bărbat minunat, bun şi blând, dar, din cât îşi amintea ea, trăia sub norul întunecat al evitării emoţionale. Când mergea la el să caute consolare, el găsea, cu calm, tot felul de scuze şi o trimitea pe Anna la mama ei sau îi dădea ceva de făcut. Anna a simţit că

acesta a fost modul lui de a o ajuta în viaţă – să devină autonomă şi oricum, numai nu neajutorată.

Tatăl Annei şi-a pierdut propriul tată la o vârstă foarte fragedă – acesta murise în timpul celui de-al Doilea Război Mondial – şi, de copil, a învăţat să nu se bazeze niciodată pe altcineva. A devenit foarte autonom, mai ales când mama lui a fost nevoită să aibă mai multe slujbe pentru a întreţine familia.

Tatăl Annei a folosit metoda autonomiei ca pe un mijloc de autoprotecţie. Când cineva se apropia prea tare, el se retrăgea în mod făţiş. Asta a învăţat-o şi pe maimuţa lui Anna să ţipe la altă maimuţă atunci când era la mijloc orice formă de afecţiune şi să nu o comunice niciodată. Maimuţa gălăgioasă a Annei şi nesiguranţa acesteia îşi făceau simţită prezenţa în dorinţa ei de a se muta. Când maimuţa ajungea la un anumit nivel de disconfort, Anna scotea casa la vânzare.

Anna a fost atrasă de Brian ca o extensie inconştientă a felului în care fusese obişnuită să înţeleagă iubirea. Maimuţa ei a învăţat că „iubirea înseamnă afecţiune ocazională, urmată de respingere". S-a ajuns aici pentru că asta era ceea ce Anna îi arăta propriei sale maimuţe. Noua casă îi furniza, ocazional, afecţiune, dar aceasta se estompa foarte repede.

Maimuţa ei avea atunci nevoie de o casă nouă ca să se simtă măcar temporar ocrotită. Deşi Anna era căsătorită încă cu Brian, eu îi simţeam ca şi când nu ar mai fi fost împreună. Distanţa dintre ei se adâncise până într-acolo, încât maimuţa lui Brain striga printr-o desăvârşită înstrăinare de ea. Maimuţa lui Brain înţelegea din această perpetuă mutare că ceea ce el avea de oferit nu era destul de bun pentru ea.

I-am cerut Annei să se aşeze şi să simtă în corp – măcar pentru un moment – supărarea legată de lipsa de

afecţiune a lui Brian. Apoi i-am cerut ca, în acelaşi timp, să simtă cum tatăl său evita afecţiunea. A durat ceva timp să o facă, pentru că nu-şi îngăduise niciodată asta până atunci. Când a reuşit să o simtă, copilul ei lăuntric a plâns ca un bebeluş. A fost ca o descătuşare a unui lucru de a cărui existenţă nu ştiuse până atunci. Când plânsul a încetat, am întrebat-o dacă mai simte nevoia să se mute. Mi-a replicat imediat: „Nu, deloc, am o casă foarte frumoasă."

În acel moment, Anna a devenit conştientă de ceea ce căuta maimuţa ei şi a început procesul de comunicare cu un goblin pe care îl avea de mult. În procesul de educare a propriei maimuţe – recunoscând că ceva din trecutul ei îndepărtat o supăra şi înţelegând modul în care prezentul scosese asta la iveală – a ajuns până într-acolo încât a putut să meargă liniştită la Brian şi să comunice.

Fără ca vreunul dintre ei să se simtă încolţit şi cu maimuţa Annei liniştită, cuplul a fost capabil să aibă o conversaţie onestă. Brian a mărturisit că nu s-a simţit, în niciun moment al vieţii, „destul de bun". Ambii părinţi au fost foarte critici cu el când era mic; a simţit că asta l-a învăţat cum să fie bun cu oamenii, dar tot nu reuşea să accepte bunătatea. A simţit că Anna spunea cu uşurinţă cât de nemulţumită era de viaţa ei şi a crezut că, într-un fel, era vina lui. A vrut mereu să o ajute, dar, ori de câte ori a încercat s-o facă, se lovea de ceea ce el a descris ca fiind o „stare de spirit înfiorător de proastă". Spera, a spus el, că, de acum încolo, va reuşi să gestioneze mai bine lucrurile.

Pentru Anna, ca Persoană Intuitiv-Senzitivă în această relaţie, va fi mai uşor să devină conştientă de existenţa maimuţei. Trăind-o atât de clar prin emoţiile ei, se va simţi mai capabilă să o recunoască atunci când se simte agitată. Practica o va ajuta să-şi ţină maimuţa tăcută, protejată, până când partea intuitivă din fiinţa ei va fi atât de

matură, încât maimuţa ocrotită să devină regulă. Ea va avea apoi nevoie să petreacă mai puţin timp încercând să o pună la punct.

Pentru Intuitiv-Senzitivi, nu e uşor să încerce să împiedice maimuţele altora să ţipe şi să sară în faţa lor. Problema apare dacă îţi încurajezi doar temporar propria maimuţă. Intuitiv-Senzitivii caută să vadă doar dacă maimuţa altcuiva are nevoie de încurajare; ei consideră că este misiunea lor să o calmeze şi responsabilitatea lor să rezolve problema.

După discuţia cu Brian, Anna va crede că depinde de ea să-l ajute să ţină sub control ţipătul maimuţei; să-l ajute să se simtă mai puţin vulnerabil în lume atunci când maimuţa lui este supărată. Va căuta să o calmeze ea, mai degrabă decât să considere că este responsabilitatea lui s-o facă.

Ideea este că, dacă poţi să ajuţi, ajută; dacă nu poţi, pleacă de lângă o maimuţă care ţipă şi las-o să se calmeze. Cum o faci să se calmeze? Permiţându-i să înţeleagă care este emoţia pe care o simte. Intuitiv-Senzitivilor le vine greu să nu se implice; cu toate acestea, ei se simt constrânşi empatic să calmeze o maimuţă scăpată de sub control şi au impresia că se întâmplă cumva din vina lor.

Cum să-i oferi maimuţei tale ce-i trebuie

Să-ţi educi maimuţa şi, în consecinţă, să le permiţi gremlinilor şi goblinilor să se exprime fără să-ţi mai controleze lumea interioară sunt lucruri esenţiale pentru confortul tău, ca Intuitiv-Senzitiv. Dacă lumea ta interioară este mult prea încărcată de energia altora ca să o poată procesa, va începe să bată în retragere, copleşită şi supraîncărcată.

Acesta este momentul în care energia ta va primi mai degrabă lecţii neplăcute decât să asculte vocea clară a lumii interioare.

Dacă maimuţa ta este nesigură, nu este bine gestionată; dacă nu a obţinut un teritoriu clar definit, va atrage prădători, care sunt foarte atraşi de natura empatică a Intuitiv-Senzitivului (vom analiza în profunzime rolul prădătorului în Capitolul 7). Asta se întâmplă pentru că Oamenii Intuitiv-Senzitivi, în general, nu au o maimuţă agresivă şi dominantă – aceasta tinde să fie nesigură la modul umil, mai degrabă decât să provoace atacuri dacă nu are un teritoriu al ei.

Ceea ce s-a întâmplat de fapt este că maimuţa ta, rătăcind într-o căutare perpetuă, nu are o „casă" lăuntrică. Este, prin urmare, vulnerabilă la persuasiune – atunci când i se promite ocrotire, partea profund intuitivă a lumii interioare este dată deoparte. De ce? Maimuţa nu este intuitivă; are nevoie să se simtă încurajată pentru ca partea intuitivă a conştiinţei să iasă la iveală, să se stabilească dincolo de componenta raţională, de zi cu zi. O maimuţă din ce în ce mai nesigură, simţindu-se abandonată, se va îndrepta spre orice promite o rezolvare instantanee.

Am o poveste foarte tristă de relatat, legată de o astfel de întâmplare. Nu v-o împărtăşesc cu scopul de a vă speria, ci pentru a scoate în evidenţă gravitatea unei astfel de situaţii. Debbie era o persoană minunată, care a venit la unul din workshopurile mele în 2008 şi apoi s-a alăturat grupului meu de suport online pentru Persoane Senzitive, devenind membru în 2009.

Debbie, supranumită „Debbie din Nottingham", a frecventat fiecare sesiune online; era extrem de activă în cadrul grupului şi adresa o mulţime de întrebări. Într-o sesiune în direct, pe care mi-o aduc foarte bine aminte,

mi-a povestit că a întâlnit un bărbat care a cerut-o în căsătorie. Era încântată şi a vrut să-şi împărtăşească fericirea. Am văzut-o la scurt timp, deoarece a participat la un eveniment pe care l-am găzduit la Londra. Deşi cuvintele ei erau entuziaste, inima şi chipul mi s-au întunecat când a adus vorba despre acel bărbat.

Am simţit foarte intens că esenţa lui era întunecată, rece şi periculoasă: chiar dacă nu-l întâlnisem şi nu-l văzusem niciodată. Am încercat să-i spun lui Debbie să o ia uşor, să lase relaţia să mai continue o vreme înainte de a decide să se căsătorească. Nu i-a surâs deloc ideea şi a devenit uşor ostilă, aşa că am lăsat-o baltă şi am trecut la altă întrebare.

Următoarea sesiune în direct a venit şi a trecut, şi nici urmă de „Debbie din Nottingham". Am început să cred că, poate, comentariul meu o supărase. Auzisem că prietenul ei se mutase cu ea, aşa că am presupus că era ocupată cu altceva. Încă aveam un sentiment de nelinişte, dar nu puteam să fac nimic în această privinţă. Ştiam că nunta urma să aibă loc în scurt timp.

N-am mai primit apoi nicio veste de la Debbie, cu toate că nu şi-a anulat oficial calitatea de membru. M-am gândit că era foarte ciudat – nefiresc pentru ea – dar am presupus că proaspătul soţ nu era de acord ca ea să piardă vremea pe la grupul meu. O vreme, m-am tot gândit la ea şi mă tot întrebam cum o mai duce.

Apoi, într-o zi de ianuarie 2013, în timp ce aşteptam un zbor pe aeroportul Gatwick din Londra, mi-a venit în minte o imagine extrem de clară a lui „Debbie din Nottingham"; i-am recunoscut părul creţ, brun, şi zâmbetul larg. Din nou m-am întrebat ce mai face.

Câteva săptămâni mai târziu, am primit un mesaj oarecum criptic de la o altă membră a grupului, care mă întreba dacă îmi amintesc de „Debbie din Nottingham" și îmi spunea că i s-a întâmplat ceva, dar nu poate să detalieze în acel moment. Debbie și această persoană deveniseră bune prietene prin intermediul grupului meu de suport; fusese și la nunta ei. Am răspuns prin câteva propoziții, insinuând că „Știu că a murit și că el a omorât-o".

Jamie Starbuck a fost condamnat pentru uciderea lui Debbie în mai 2013. Nu mai fusese văzută în viață din aprilie 2010, la câteva zile după nuntă. Starbuck o omorâse, se debarasase de ea și plecase în jurul lumii furând o mare parte din moștenirea ei. Prietenii și familia au crezut, timp de doi ani, că Debbie călătorea cu proaspătul soț. Primeau mesaje în mod regulat de pe contul ei de e-mail, care îi informau despre excursiile și destinațiile lor.

Momentul în care i-am văzut în minte chipul, pe aeroportul Gatwick din Londra, coincidea cu momentul în care Jamie Starbuck era arestat pe aeroportul Heathrow din Londra, la întoarcerea sa din Brazilia. Acum este la închisoare pentru cel puțin 30 de ani.

Am fost întristată profund de moartea oribilă a unei persoane atât de minunate; Debbie a fost un suflet încântător, blând și, mai mult ca sigur, o Persoană Intuitiv-Senzitivă. Dar de ce a părăsit-o intuiția? Dacă eu am putut să văd partea întunecată a lui Starbuck, în ciuda faptului că nu-l întâlnisem niciodată, nu vorbisem cu el și auzisem numai lucruri plăcute despre el, cum a putut *ea* să nu vadă așa ceva?

Într-o oarecare măsură, de vină a fost maimuța – acea componentă primitivă a minții lui Debbie era disperată să se simtă ocrotită, așa că a acceptat o formă măsluită a

iubirii. Nu şi-a găsit „casa" – în grup spunea adesea că nu era sigură unde să se stabilească, unde să-şi fixeze rădăcinile, pentru că voia să ştie exact care este scopul ei înainte de a lua o hotărâre. O maimuţă lipsită de sentimentul încurajării şi al „căminului" poate fi uşor de manipulat.

Protejându-ţi maimuţa, oferindu-i fundamentul dorinţelor ei, ca să se simtă stabilă, fericită şi confortabilă în cuşca ei metaforică, o ajuţi să nu mai creadă că tot ce zboară se mănâncă. O protejezi de suspiciune, de orizonturi închise şi, cel mai important, de manipularea celor care exercită o influenţă întunecată în viaţă. Întunericul este absenţa luminii. Lumina apare atunci când ne antrenăm muşchiul Intuitiv-Senzitiv să devină ceva din noi înşine ce respectăm, şi nu ceva ce respingem.

Capitolul 6

De ce au Intuitiv-Senzitivii nevoie de un scop

„Conceptele fără intuiţii sunt goale, intuiţiile fără concepte sunt oarbe."
IMMANUEL KANT

Indiferent de modurile în care funcţionează goblinii, gremlinii şi mintea lor de maimuţă, Persoanele Intuitiv-Senzitive simt nevoia ca viaţa lor să aibă, la un nivel semnificativ, un scop. Gestionarea minţii de maimuţă este o provocare continuă, una care necesită efort conştient şi recunoaştere. Scopul, totuşi, este altceva.

Niciuna dintre persoanele de care m-am ocupat de-a lungul anilor, cu o sensibilitate în mod vizibil mai accentuată şi un simţ natural pentru lucruri, nu avea capacitatea de a purta discuţii banale timp îndelungat, în schimb simţea nevoia să fie tot timpul conectată, în linişte.

Aşa cum am văzut mai înainte în carte, oamenii cu un nivel ridicat de înţelegere intuitivă provin adesea, deşi nu întotdeauna, dintr-un mediu cu un nivel semnificativ de critică sau respingere constantă. Există ceva diferit în firea lor, ce sapă o groapă adâncă în psihicul altora. E ca şi cum

ar fi capabili să privească adânc în sufletul altcuiva – şi asta îi sperie pe oameni.

Adulţii cu un comportament emoţional urât vor simţi energia Persoanelor Intuitiv-Senzitive şi vor încerca să le distrugă curiozitatea la o vârstă fragedă. Copiii intuitivi îşi vor da seama de asta, totuşi, şi vor căuta să o evite. Vor avea metode de adaptare la mediul lor care merg dincolo de logică, dar probabil li s-a spus la o vârstă fragedă că o parte din ei este fundamental prostească.

Aici am văzut – pe măsură ce natura intuitivă revine la perioada sa de înflorire – o dorinţă foarte puternică de a găsi un simţ al scopului. Este o nevoie imperioasă de a anula îndoctrinarea potrivit căreia ar fi nebuni şi că se înşală – şi că informaţia primită de ei pe cale intuitivă ar fi irelevantă.

Nu este valabil pentru toţi Intuitiv-Senzitivii: nu toţi trebuie să-şi rezolve disfuncţionalităţile din copilărie; unii sunt suficient de norocoşi încât să nu aibă nevoie de această lecţie. Totuşi, cei mai mulţi care s-au angajat în dezvoltarea lor interioară pe termen lung şi se simt împinşi de o forţă puternică spre a-şi găsi scopul vor avea această problemă fundamentală ca influenţă conducătoare.

Pot, aproape, să garantez că, atunci când Intuitiv-Senzitivii vor să ducă înţelegerea a ceea ce înseamnă să fii intuitiv dincolo de noţiunile de bază, să se angajeze în atingerea scopului şi să trăiască o viaţă dedicată unui anumit fel de transformări, istoria lor familială implică impredictibilitate psihologică cu impact asupra emoţiilor. O parte din călătoria continuă către scop constă în încercarea de a face o diferenţă profundă între lumea lor interioară şi influenţa externă; asta se datorează, în parte, unei dorinţe profunde de a vindeca problemele ce vin din istoria familială.

Povestea lui Kathy

O cunosc pe Kathy de mulţi ani. I-am văzut lumea interioară trecând prin diverse suişuri şi coborâşuri, dar ea este mereu stoică şi puternică. Are o mică afacere prosperă, cu mai mulţi clienţi decât poate gestiona vreodată, pentru că abordarea ei meticuloasă şi atenţia la detalii sunt foarte apreciate. Kathy are libertate din plin – lucrează pe cont propriu; afacerea ei a trecut cu bine peste o recesiune, iar Kathy are o intuiţie foarte sensibilă la nevoile clienţilor ei.

Totuşi, Kathy suferă din cauza unui tipar recurent ce seamănă foarte mult cu „sindromul impostorului": un fenomen psihologic care afectează în special femeile de succes. Iar acesta începe să facă ravagii în rândul Intuitiv-Senzitivilor! Sindromul impostorului se manifestă acolo unde oamenii nu pot să-şi internalizeze realizările şi cred că, într-o zi, vor fi consideraţi escroci; dovada succesului lor este respinsă şi banalizată. Vom cerceta în profunzime acest aspect în Capitolul 7.

Kathy este genială în a-şi desconsidera realizările şi a le da deoparte. Ea se află într-o căutare continuă: caută un sens al conexiunii şi al scopului. Kathy nu poate să vadă că aduce deja o contribuţie, că accesează un nivel al scopului care se potriveşte foarte frumos cu alcătuirea fundamentală a unei Persoane Intuitiv-Senzitive.

Kathy este cel mai mare dintre copiii familiei, cea care, ani de zile, a trecut peste disfuncţia din familie prin loialitate şi simţ al datoriei. Tatăl lui Kathy a fost alcoolic de când şi-l aduce aminte. Mi l-a descris odată ca pe un „mare beţiv", înainte să admită că obiceiurile lui fuseseră prezente încă din copilăria ei. Asta însemna că, atunci când era tânără, el era beat, furios şi niciodată disponibil.

Mama, cu firea ei blândă, a încercat să protejeze familia cât de bine a putut. Dar avea propriul ei secret – unul pe care i l-a dezvăluit doar lui Kathy, pe patul de moarte. Avusese un alt copil, un fiu la care renunţase la naştere – o ruşine capitală, pe care n-a putut s-o împărtăşească nimănui. Secretul a făcut-o să se închidă emoţional faţă de ceilalţi doi copii, Kathy şi sora ei.

Kathy, presupun, îşi asumase responsabilitatea emoţională faţă de secretul familiei: lumea ascunsă, despre care ştia puţin (dependenţa tatălui) sau chiar deloc (secretul mamei). Asta a creat o lume camuflată pentru Kathy, în care simte că, indiferent ce realizează, rămâne o escroacă, o impostoare care se aşteaptă oricând să fie descoperită.

Prin urmare, o parte din scopul lui Kathy va fi să vindece acest ciclu familial, o situaţie faţă de care are extraordinar de multă empatie, dar pentru care se consideră responsabilă. Lecţia lui Kathy este să-şi dea seama că povara pe care o duce nu este a ei. Natura ei grijulie, minunată nu ar trebui s-o facă să ia pe umeri povara mamei sale sau să-şi protejeze tatăl de urmările previzibile ale dependenţei lui. „Scopul" ei, prin urmare, este să-i lase pe cei care au generat această energie să-şi asume responsabilitatea pentru ea, de aceea, un sentiment al „scopului" neîmplinit o va urmări până când va învăţa să renunţe la povară.

Emisfera dreaptă, emisfera stângă şi urmărirea scopului

Pentru Intuitiv-Senzitivi, scopul este mai mult decât o muncă cu finalitate. Înseamnă schimbarea propriei istorii, rescrierea ei. Presupune intuiţii spirituale, accesul la propriul adevăr şi la propria claritate; să rezolve ceea ce „ar

trebui" să aştepte de la ei înşişi pe baza condiţionării timpurii. Presupune accesul la introspecţie, înlocuirea fricii cu iubire şi protejarea de respingere (în mare parte de autorespingere). Presupune ajustarea vinovăţiei – din frică de trecut şi anxietate – ca frică în prezent. Este, de asemenea, un adevăr profund al influenţei emisferei drepte.

Cred că există răspunsuri ce pot fi găsite dacă ne uităm din nou la emisfera dreaptă şi la cea stângă, la legăturile şi diferenţele dintre ele, prin intermediul lucrării lui Iain McGilchrist. El explică frumos dinamica celor două emisfere şi maniera în care aceasta afectează lumea Intuitiv-Senzitivilor.

Aşa cum am văzut mai înainte, dezbaterea neurologică pe tema dominanţei creierului stâng sau drept a fost abandonată de mult timp, odată înţeles faptul că emisferele lucrează împreună. Nu este adevărat că o parte din creier raţionează şi cealaltă simte, aşa cum s-a crezut până nu demult. De fapt, ambele părţi ale creierului sunt implicate în raţiune şi simţire.

McGilchrist spune că emisfera stângă este concentrată pe informaţia precisă, simplificată; are o atenţie precisă, distinct focalizată pe detaliu. El foloseşte exemplul perfect al unei păsări care, atunci când ciuguleşte, într-o zonă cu pietriş, are nevoie să ştie cu precizie unde să dea cu ciocul pentru a ridica firimiturile. Isteţimea stă în faptul că, în timp ce face asta, tot trebuie să fie conştientă pe de-a-ntregul de mediul ei, astfel încât să poată vedea dacă ceva se apropie şi să identifice potenţialii prădători.

Emisfera dreaptă este cea care permite viziunea largă, deschisă. Cuprinde întregul, mai degrabă decât părţile. Este deschisă, vigilentă şi alertă. Această diferenţă este cunoscută pentru că pacienţii care şi-au pierdut emisfera

dreaptă (un exemplu ar fi accidentul vascular) experimentează o îngustare patologică a focalizării. Identificarea emisferei drepte ne dă o perspectivă asupra a ceea ce-i face pe Intuitiv-Senzitivi să funcţioneze – la fel ca şi angajarea lor către un scop. Emisfera dreaptă este „amplu vigilentă", iar Intuitiv-Senzitivii sunt mai mult decât atât – sunt *hipervigilenţi*.

Să revenim la pasărea care ciuguleşte: aceasta se concentrează pe mâncare, deşi, în acelaşi timp, este conştientă de mediul său mai larg. Intuitiv-Senzitivii vin în general dintr-un mediu distructiv – poate unul marcat de violenţă emoţională, de imprevizibil sau cel puţin cu o istorie de generaţii ce au recurs la pedeapsă. Aceste probleme timpurii au crescut, poate, antrenamentul creierului drept în ceea ce priveşte vigilenţa sau chiar hipervigilenţa.

Emisfera dreaptă şi dorinţa de libertate

Aşa cum am menţionat mai înainte, încă nu am întâlnit Persoane Intuitiv-Senzitive care, atunci când intră într-o încăpere sau ajung într-un loc nefamiliar, să nu-şi dea seama imediat unde este ieşirea sau să nu se poziţioneze cu faţa spre uşă. Unii sunt, de asemenea, reticenţi şi precauţi în situaţiile sociale ce implică aşezarea la o masă lungă, faţă de aşezarea la o masă rotundă. Această frică li se pare ilogică şi luptă să-şi dea seama de ce o au.

Problema vine din faptul că o masă lungă sugerează că cineva va trebui să o conducă, să devină figura dominantă. Prin urmare, este posibil ca Intuitiv-Senzitivii să fie nevoiţi să se apere energic de un mediu bazat pe control, mai degrabă decât să se relaxeze. Îşi fac griji, de asemenea, ca nu cumva să nimerească la mijlocul unei mese lungi şi se tot foiesc pentru a prinde locul din capăt. Fac asta ca să evite

procesarea unor energii copleşitoare, un inexplicabil sentiment de aglomerare. Ei se pregătesc inconştient pentru asta, aşadar fie vor simţi o anxietate inexplicabilă, fie se vor trezi că sunt epuizaţi fără să ştie de ce.

În astfel de situaţii, percep o formă de agresiune, chiar şi atunci când este clar că nu există niciuna. Masa rotundă păstrează totul echilibrat – liniştea ia locul hipervigilenţei, suficient încât amintirile unei nevoi continue de a fi vigilent, declanşate mai înainte, să se relaxeze. Mintea de maimuţă scăpată de sub control şi caracterul imprevizibil pe care Intuitiv-Senzitivii se poate să le fi întâlnit până atunci în viaţă au antrenat emisfera dreaptă, care are o perspectivă mai largă asupra lucrurilor; o conştienţă mai extinsă, până într-acolo încât comanda internă ajunge să fie: „Cel mai bine e să fii pregătit."

De câteva ori pe an, la sfârşitul evenimentelor pe care le-am moderat, am luat cina în oraş în compania echipei mele de asistenţi formidabili. Destul de previzibil, toţi sunt Hiperintuitiv-Senzitivi şi, de obicei, mergem la restaurant în grup de cel puţin 14 persoane. Un loc special pe care-l frecventăm în Dublin a devenit un permanent motiv de glumă. Invariabil, grăbim pasul când ne apropiem de uşă, apoi toată lumea fuge să ocupe locurile poziţionate cu faţa la uşă; sfârşim prin a ne aşeza toţi pe un singur rând sau, în cele din urmă, ne strângem în jurul unei mese rotunde. Proprietarul restaurantului s-a obişnuit atât de mult cu asta încât este pregătit să facă faţă situaţiei. Toată lumea este fericită, nu există momente jenante, iar oamenii din grup care nu s-au mai întâlnit până atunci stau de vorbă ore în şir.

Această stimulare suplimentară a vigilenţei extinse a emisferei drepte, declanşată probabil de un mediu

timpuriu nociv, este, cred eu, motivul pentru care componenta intuitivă se dezvoltă la un nivel peste medie. Prin urmare, se poate să fie un mecanism de supravieţuire al emisferei drepte, transferat peste generaţii, prin intermediul moştenirii epigenetice (reacţia ADN-ului la situaţii de mediu transmise din generaţie în generaţie) sau experimentat direct.

Asta explică chemarea către scop a Intuitiv-Senzitivilor; este atât de puternică deoarece există o dorinţă nestăvilită de libertate, de evadare dintr-o închisoare reală sau imaginară, de evadare din izolare. Scopul presupune eliberarea de teama că am fi, într-un anumit fel, stupizi prin natura noastră sau chiar nesemnificativi în lumea raţională.

Scopul presupune eliberarea din singurătate, într-o lume în care suntem înconjuraţi de alţi oameni, într-o lume ce pare plină de nevoia de control şi de restricţii, în interiorul unui grup de idealuri prestabilite de focalizarea precisă a emisferei stângi.

Povestea Helenei

Helena este o Persoană Hiperintuitiv-Senzitivă şi, de la începutul anilor ei de maturitate, a simţit, în mod compulsiv, nevoia să se mute. Ca tânără adultă, a visat să se mute întotdeauna în altă parte, dar nu a ştiut unde. În viaţa de adult, căsnicia ei era fericită, dar, la fiecare trei ani, se trezea cu o nevoie puternică de a-şi schimba locuinţa. Soţul ei scotea conştiincios casa la vânzare, pregătit pentru următorul mediu şi următorii trei ani previzibili.

Înainte să ajungă la vârsta mijlocie, Helena şi-a dat seama de ce avea o continuă nevoie şi dorinţă de a se muta. Până atunci, glumea mereu pe seama descendenţei sale „pe undeva" nomade, pentru a explica nevoia compulsivă

de a se muta. Şi-a dat seama că găsise mereu scuze pentru trecutul ei – crescuse cu un tată violent. Acceptase explicaţia familiei pentru comportamentul tatălui ei – se ajunsese până la „temperamentul lui de artist" şi la stres – şi justificarea lor, cum că fusese un cap de familie bun şi loial. Asta i-a ţinut la distanţă adevărata convingere – că bărbatul fusese un prădător crud şi calculat.

Pe parcursul vieţii ei de adult, Helena a simţit că are nevoie să se realizeze, dar, indiferent de realizările ei, nu părea suficient de împlinită. Lauda, a simţit ea, avea consecinţele ei; să fii remarcat putea fi periculos. Mutarea îi dădea o identitate nouă, un loc în care nu putea fi văzută.

Până când nu a fost rănită de un nou comentariu crud din partea tatălui ei, Helena nu şi-a dat seama că era timpul să renunţe să mai fie fiica perfectă. A decis în sfârşit să se detaşeze de tatăl ei şi să nu mai aibă deloc de-a face cu el.

Ani mai târziu, dincolo de graniţa celor trei ani, stătea de vorbă cu soţul ei când, brusc, a înţeles. Fantoma nevoii constante de a se muta fusese în sfârşit îndepărtată. Şi-a dat seama că mutarea venea din dorinţa de a scăpa de un sentiment acaparator, sentimentul că ceva o urmăreşte, dar nu poate să vadă ce. A greşit punând în legătură sentimentul scopului cu mutatul. Şi-a dat seama că s-a eliberat de încercarea constantă de a obţine aprobarea tatălui său. A înţeles, în sfârşit, că aprobarea nu ar fi venit niciodată. Dar, în loc să perceapă asta ca pe o pierdere tristă, a avut, probabil pentru prima dată în viaţă, un sentiment de euforie.

A avea un simţ al scopului în lume este atât de important pentru Intuitiv-Senzitivi pentru că trece dincolo de sentimentul de limitare. Emisfera dreaptă nu este dominantă,

dar reprezintă modul de a fi preferat al Intuitivilor. Emisfera dreaptă înţelege viaţa, mediul în care se află, ca pe un întreg. Înţelege limbajul trupului, metafora, observarea lucrurilor în context. Înţelege semnificaţia subtilă.

Acestea sunt, toate, caracteristici ale Intuitiv-Senzitivilor. Înseamnă să trăieşti viaţa ca viaţă, mai degrabă decât ca pe o serie de expresii şi semnificaţii mecanice. Focalizarea limitată a emisferei stângi agreează instrumentele şi maşinile – şi nu lucrurile pe care le asociem cu scopul.

Vorbăreaţa emisferă stângă şi tăcuta emisferă dreaptă

Scopul presupune, de asemenea, să ai o voce. McGilchrist menţionează că perspectiva emisferei stângi este fixă, izolată şi statică, pe când cea a emisferei drepte este fluidă şi deschisă; din nou, aceasta este tocmai personalitatea generală a Intuitiv-Senzitivilor. Intuiţia are nevoie de flux, deschidere şi de abilitatea de a vedea în mod creativ.

Cel mai important dintre toate, probabil, este că emisfera dreaptă nu are voce, în timp ce stânga este foarte vocală – este literală, logică şi prelucrată. Cea stângă este zgomotoasă în lumea interioară. Scopul îi conferă emisferei drepte vocea lui; perspectiva interioară dincolo de lumesc, un sentiment de conectare, dedicare şi iubire.

Diferenţa dintre oameni şi animale o face lobul frontal al creierului. Această parte din ceea ce suntem ne oferă capacitatea de a fi empatici. Ne oferă abilitatea de a face un pas înapoi. Oamenii Intuitiv-Senzitivi, în fluxul lor plin de sens, sunt capabili să facă pasul înapoi; emisfera stângă face viaţa atât de rapidă încât eşti chiar acolo, înaintea timpului, incapabil să vezi.

Păşeşte prea mult în spate şi nu vei putea să citeşti scenariul. Conexiunea vine din emoţiile Intuitiv-Senzitivilor, de aici motivul pentru care ei trec adesea în viață printr-o mulţime de schimbări emoţionale. Ei au, nu numai graţie capacităţii lor naturale, ci şi grație experienţelor lor, abilitatea de a se conecta, de a empatiza cu alţii.

Conflictul vine din vorbăria dinăuntrul emisferei stângi. Această parte este foarte convingătoare; ea exclude tot ce nu se potriveşte cu modelul ei. Ne taie vorba, este foarte vocală în convingerile ei şi vorbeşte în numele nostru. Intuitiv-Senzitivii consideră că este esenţial, prin urmare, să creeze un scop, să-şi extindă lumea pe măsura minţii lor creative, expansive, să se elibereze de sentimentul de constrângere interioară.

Ca Intuitiv-Senzitivi, devenim adesea tăcuţi şi stresaţi sub iminenţa confruntării şi a unui sentiment de constrângere. Scopul începe să creeze autonomia pe care ne-o dorim în minţile noastre ca să ne eliberăm de trântorii care sunt regulile şi aparentele restricţii ale emisferei stângi.

McGilchrist spune că acum trăim într-o lume ce urmăreşte perfecţiunea cu preţul deşertăciunii, în cutia închisă a ceea ce cunoaştem. Prioritizăm virtualul în detrimentul realului, pe măsură ce tehnologia devine din ce în ce mai importantă. O relaţie paradoxală s-a creat între constrângere şi libertate, pe măsură ce, căutând fericirea, am ajuns la resentiment şi la o explozie de tulburări depresive – şi asta devine rapid problema de sănătate numărul unu în lume.

Intuitiv-Senzitivii au nevoie de scop: au nevoie de el ca să trăiască plenar ceea ce sunt, ca expresie a unei perspective complexe. Constrângerea – regulile lumii lor interioare şi

cele ale universului exterior – este prea restrictivă; este conţinută în focalizarea limitată: „Acesta este adevărul şi îl vei crede." Vor să evadeze din asta; vor să se uite în oglinda a ceea ce cunosc, iar mai mult decât ceea ce cunosc ar fi deja prea mult pentru ca lumea lor interioară în expansiune să-i facă faţă. La acest nivel există întotdeauna un conflict între ceea ce vor ei şi ceea ce cred că ar trebui să fie parte a lumii lor.

Capacitatea naturală a Intuitiv-Senzitivilor de a empatiza arată că percepţia lor este mai degrabă *extrospecţie* decât continuă introspecţie. Vor să-şi înţeleagă capacitatea de a avea răspunsuri emoţionale împărtăşite şi de a vedea lucrurile prin ochii celorlalţi. Se simt etichetaţi ca fiind prea irascibili, emoţionali – chiar ciudaţi – mai ales atunci când pur şi simplu „cunosc" un anumit lucru. Vor să cultive o posibilitate de viaţă dincolo de asemenea etichete. Scopul le oferă acel acces.

Azi îi privesc pe tinerii mei fii, cu aparentele lor conflicte interioare, dintre răspunsurile emisferelor dreaptă şi stângă. Fiul meu cel mare simte că iubeşte lumea virtuală, exprimarea cerută în jocul cu prietenii lui pe Internet. Cel mai apropiat prieten al lui s-a mutat în Canada şi lumea virtuală reprezintă locul lor de întâlnire. Focalizarea lui este foarte îngustă când se joacă: totul este lăsat în afară, iar lumea lui este şi mai închisă.

Expresia sufletului lui sensibil, deşi deloc marcat de constrângere, vrea să vadă şi să experimenteze o perspectivă mai vastă, mai amplă; lumea lui inconştientă strigă deja după această adaptare. Întâlneşte o persoană tânără care trăieşte în apropiere, cu care se împrieteneşte – o fată. Ei îi place o lume diferită de cea a informaţiei computerizate, şi anume cea a pădurii şi a plimbărilor cu bicicleta, şi i-a

prezentat „cealaltă latură" a lui, una pe care el nu ştia în mod conştient că o are.

Acum plăcerea lui este echilibrul expansiunii, explorarea şi exprimarea reală. Chiar şi la 10 ani, îşi descoperă „scopul" imediat. Şi-a dat seama că se simte cel mai fericit în lumea emisferei drepte, în timp ce are un echilibru al emisferei stângi, mai focalizată: interacţiuni cu care noua lui prietenă este fericită să se obişnuiască.

Intuitiv-Senzitivii au abilitatea de a-i ajuta pe alţii să vadă perspectiva lor mai largă. Scopul lor pare a consta în a-i ajuta pe alţii să vadă, să simtă şi să se conecteze. Totuşi, intuitiv-Senzitivii trebuie să înveţe că legătura cu alţii vine din conexiunea cu ei înşişi.

Scopul vine prin intermediul lumii interioare liniştite, din conexiunea cu imaginea de ansamblu şi curajul de a o vedea. Dar cum ajungi acolo? Oamenii mă întreabă mereu cum pot găsi ceea ce caută – pare ceva de neatins; indiferent cât de mult s-ar strădui să ajungă acolo, nu par să reuşească. Această dinamică a emisferelor dreaptă şi stângă, conflictul legat de scop, este ceva ce văd că se întâmplă în fiecare zi în cazul Intuitiv-Senzitivilor; fac ei ce cred că este bine, chiar dacă pare neconvenţional, sau merg mai departe cu ceea ce este cunoscut?

Adesea ceea ce este „cunoscut" nu funcţionează pentru ei; serviciul convenţional, ce li se păruse o idee bună, macină ceva ce nu-şi pot explica. Terapia cognitivă care funcţionează pentru toţi cunoscuţii lor, dar care pentru ei nu a funcţionat. Relaţia care pe hârtie are sens – este sigură, raţională şi pare să aranjeze totul – dar în care pur şi simplu nu se simt în largul lor. Intuitiv-Senzitivii cred că este

eşecul lor; nu funcţionează pentru ei şi cred că ar trebui să se potrivească cu tiparul acceptat, deşi dureros, şi să se mulţumească cu ceea ce toţi din jurul lor par să accepte. Procesul este inconfortabil; Intuitiv-Senzitivii cred că ei sunt cei care greşesc, ei sunt cei inadecvaţi.

Ei nu-şi dau seama că creierul lor, conştiinţa lor, pur şi simplu le cere să privească în afară prin ochii lumii lor şi să adopte o perspectivă mai largă, care altora le lipseşte. De aceea au nevoie de scop: să simtă că merită să caute. De aceea există credinţa, o credinţă mai profundă în ceea ce sunt ei, dincolo de logică. Şi de aceea calea lor de tămăduire este adesea diferită de ceea ce a funcţionat întotdeauna până la ei.

Scopul unui Intuitiv-Senzitiv, sentimentul de apartenenţă şi conectarea vin odată cu acceptarea unei viziuni mai largi asupra lumii – înţelegerea indivizilor, nu doar a categoriilor în care se presupune că toţi ar trebui să se potrivească. Este vorba despre învăţare. A trăi nu este un proces mecanic, este un proces de simţire. Pentru a înţelege asta, tămăduirea trebuie să aibă loc în afara limitelor a ceea ce este cunoscut şi general acceptat.

Adoptarea unei idei a conştiinţei dincolo de ceea ce este cunoscut imediat, de ceea ce este trăit, adesea dincolo de ceea ce putem explica raţional, dat fiind faptul că, din când în când, nu există un raţionament logic – nu este un proces palpabil, pentru care să avem un răspuns. Pur şi simplu se întâmplă.

De aceea văd Intuitiv-Senzitivi care se vindecă, reuşind, mult mai rapid decât cei cu o traumă identică, să treacă peste amărăciune, nelinişte, neîncredere şi depresie, deoarece există un angajament dincolo de procesul convenţional, limitat. Am văzut, de-a lungul anilor în care am lucrat

cu astfel de oameni, că procesul, calea directă, frumusețea a ceea ce mă așteptam cel mai puțin să se întâmple se întâmplă.

Sunt extrem de mândră de acești oameni pentru că îți trebuie încredere, curaj și credință ca să schimbi convențiile, calea bătută a ceea ce este cunoscut. Chiar dacă nu funcționează pentru tine, este nevoie de curaj, onestitate și tărie de caracter ca să-i faci față. Transformările pe care le-am văzut la oameni – încrederea lor și credința în imaginea mai amplă, mai puțin cunoscută, dar care reprezintă totuși viziunea *lor* – au reprezentat un proces incredibil. Simt că au avut o contribuție în micul lor colț de umanitate.

Cei șapte pași către înțelegerea profundă

Uitându-mă la experiențele mele personale și la cele ale miilor de Intuitiv-Senzitivi pe care i-am ajutat de-a lungul anilor, am ajuns la concluzia că există șapte pași pe care Intuitiv-Senzitivii trebuie să-i întreprindă ca să simtă că intuiția lor este de ajutor și ca să știe că poate fi folosită pentru a avea un mai puternic simț al scopului, spațiul personal în care simți că sentimentul de copleșire emoțională se dizolvă.

Acești șapte pași au o ordine, dar, la fel ca toate aspectele intuiției, nu se derulează neapărat în ordinea respectivă. Unii oameni fac toți acești pași simultan, iar alții fac mai mulți decât ceilalți. Important de amintit e că intuiția nu este logică: nu poate fi cuantificată. Funcționează într-o manieră fluidă, așadar solicită o abordare fluidă. În următoarea secțiune am pus cei șapte pași într-o ordine, dar ține minte că se pot schimba în acest cadru, în funcție de persoană și de experiența ei individuală de viață.

Cei şapte paşi te vor călăuzi în călătoria ta personală, un spaţiu al expansiunii, în timp ce împaci aspectele capricioasei minţi de maimuţă. Paşii te învaţă: acceptarea diferenţelor tale ca persoană senzitivă, liniştindu-ţi astfel mintea, ascultarea „sufletului", relevanţa luptelor pentru putere, cum să-ţi accesezi starea superintuitivă, de ce îţi trebuie curaj pentru conştientizarea de sine şi, în sfârşit, experienţa puternică a contopirii copilului lăuntric cu sinele adult.

În Partea a II-a îţi voi împărtăşi cei 7 paşi ai procesului intuitiv înfloritor. Aceasta este povestea evoluţiei tale...

Partea a II-a

Cei 7 pași către scop: Învață să-ți dezvolți abilitățile intuitive



Capitolul 7
Pasul 1: Acceptă că ești diferit

„Este ceva în neregulă cu mine – sunt foarte sensibil față de oameni. La serviciu, uneori sunt cât pe ce să izbucnesc în lacrimi atunci când exprim ceva important pentru mine. Asta mă epuizează și nu mai vreau să trăiesc sentimentele altor oameni. Ce pot să fac în această privință?"

Primul pas ca să-ţi foloseşti abilităţile intuitive este să-ţi dai seama că nu este nimic în neregulă cu tine. Trebuie doar să accepţi că eşti diferit, nu defect. Nu este nimic de reparat, doar lucruri de descoperit. Şi există alţii exact ca tine.

Totuşi, la începutul procesului de descoperire a cunoaşterii intuitive, te poţi simţi adesea singur în mediul tău apropiat; te poţi simţi neînţeles şi uneori distrus de faptul că simţi şi vezi lucruri pe care alţii nu au capacitatea să le observe. Primii mei paşi în lumea înţelegerii intuitive nu au fost ceva ce mi-am dorit. La fel ca majoritatea Intuitiv-Senzitivilor, nu m-am trezit într-o dimineaţă şi am decis să am o înţelegere unică a vieţii altora sau o misterioasă conexiune cu aspecte ale comportamentului sau acţiunilor viitoare ale oamenilor. Este ceva ce mi s-a întâmplat – nu e ceva ce am cerut.

Cu mult înainte să pot identifica ce se întâmplă, am ştiut lucruri din vieţile altor oameni, adesea exprimând ce credeam că-mi spuseseră ei, cu toate că nu îmi spuseseră. Odată am intrat într-o mare încurcătură după ce le-am spus amicilor despre sarcina unei prietene comune. Le-am spus tuturor, se pare, că avea să facă un băiat.

Am crezut că prietena mea îmi dăduse ea însăşi vestea – eram convinsă de asta. „Sunt însărcinată, Heidi – dar mi-ai stricat surpriza", s-a plâns ea. „Nu ştiu dacă este băiat. Nu am spus nimănui că sunt însărcinată, dar se pare că tu ai făcut-o." Mi-am cerut mii de scuze, incredibil de nedumerită cum de s-a putut întâmpla aşa ceva. Şi a avut, într-adevăr, un băiat.

Mulţi Intuitiv-Senzitivi trec printr-o perioadă de dezvăluire, în mod spontan, a unor secrete pe care nu intenţionau să le dezvăluie. Există întotdeauna evenimente despre care nu li s-a spus, dar pe care par să le cunoască. Aceste comunicări nu intră în categoria hocus-pocus; ele sunt dezvăluite minţii conştiente de către zone ale gândirii inconştiente.

Multe dintre aceste incidente nu se produc atunci când vezi sau auzi persoana în cauză şi nu implică vreun şiretlic, nici citirea limbajului trupului sau distingerea tonului vocii cuiva. În cazul prietenei mele şi al sarcinii ei, s-a dovedit că nu o văzusem de fapt şi nu vorbisem cu ea înainte de a le spune altora că era însărcinată.

Primesc săptămânal e-mailuri de la cei cărora le-am dezvăluit o parte a vieţii lor. Informaţia este comunicată prin metafore, exemple ce vin în mintea mea sub forma unor imagini simbolice – nu are logică pentru mine, dar pentru ei înseamnă enorm. Acestea sunt doar câteva

dintre modurile în care se manifestă intuiţia mea. Nu sunt unică în ceea ce priveşte trăirile Intuitiv-Senzitive – ni se întâmplă constant şi multe dintre ele nu sunt cerute.

Aşa cum am explicat mai înainte, am ajuns să cred, din experienţele mele şi ale miilor de Persoane Intuitiv-Senzitive pe care le-am ajutat de-a lungul anilor, că există anumite aspecte din experienţele timpurii care îi conferă o predispoziţie către cunoaşterea naturală. Cred, de asemenea, că o parte din aceste aspecte ţin de perspectiva neurologică a conştiinţei ce îşi are originea în creier; am fost martoră la altele ca la un aspect al conştiinţei independent de abilităţile noastre.

Inteligenţa inconştientului şi felul în care comunică cu conştiinţa noastră cotidiană sunt prea necesare ca să fie un simplu mecanism cerebral. Trebuie să existe o formă de inteligenţă dincolo de asta. Dezvoltarea naturală a Oamenilor Intuitiv-Senzitivi asigură legătura cu aceasta: sarcina lor este să interpreteze ceea ce este arătat. Creierul, desigur, va prezenta informaţiile aşa cum a făcut-o de-a lungul secolelor: mai degrabă prin simbolism, decât într-o formă textuală.

De ce un străin îţi va spune povestea vieţii lui

Stadiul incipient de dezvoltare a procesului intuitiv de deschidere este incredibil de confuz şi inconfortabil pentru Persoana Intuitiv-Senzitivă. Este înfăţişat în minte – adesea ca o rederulare a ceva ce ai văzut înainte, chiar şi cu luni sau ani mai înainte. De exemplu, stai într-un tren, citind o carte, când o persoană se aşază lângă tine. Brusc, mintea ta este acaparată de retrăirea vie a unei scene dintr-un serial de televiziune, pe care ai văzut-o în urmă cu câteva luni; scena implica o dispută serioasă.

Dacă apoi începi o conversație cu persoana așezată lângă tine, vei descoperi de ce gândurile tale liniștite au fost invadate în felul acesta. Vei descoperi că există conflicte în viața ei, pe care încearcă să le rezolve. Cu cât este mai puternică scena care ți se arată în minte, cu atât mai puternice sunt sentimentele sale legate de conflictul respectiv. Și, chiar dacă alegi să nu vorbești cu acea persoană, tot vei avea o imagine semnificativă (și nedorită) a gândurilor ei.

Trăirile de acest tip sunt resimțite ca invazive, înfricoșătoare și profund tulburătoare, până ajungi să înțelegi suficient ce se întâmplă, de ce și cum poți să rezolvi. Primul pas este să-ți dai seama că abilitățile tale intuitive nu sunt un fel de blestem hidos care trebuie eliminat – sau un truc la o petrecere. Ele sunt o parte firească a abilităților tale speciale – o emisferă dreaptă mai conștientă ce captează ceea ce se află în jurul ei și un răspuns emoțional declanșat din încercarea de a oferi ajutor și suport (empatie) unei persoane aflate în impas.

De aceea, atunci când aceste instincte intuitive sunt parte a structurii tale fundamentale, orice străin va vrea să-ți spună povestea lui de viață. Îți împărtășește lucruri pe care nu le-a mai spus niciodată altui suflet, lăsându-te să te întrebi ce ți-o fi scris în frunte, de atragi așa ceva!

De ce înțelegerea intuitivă nu funcționează într-un laborator

Unul din lucrurile care îi îngrijorează pe cei mai mulți Intuitiv-Senzitivi este legat de felul în care sunt văzuți în lumea exterioară. Se tem că, recunoscând că li se întâmplă lucruri ciudate legate de alți oameni, de gândurile, emoțiile și evenimentele din viața lor, ar putea fi marginalizați sau, mai

rău, că asta îi va face să ajungă la cel mai apropiat spital de psihiatrie.

Când pui un Intuitiv-Senzitiv într-o situaţie dificilă, îl obligi să obţină anumite rezultate şi, ca urmare, se înspăimântă; se simte încolţit şi captiv. Imediat ce se întâmplă asta, opreşti fluiditatea informaţiei primite pe cale intuitivă.

În interiorul circuitelor funcţiei noastre cerebrale, când ne simţim încolţiţi, căutăm date concrete şi rapide. Acestea sunt organizate mai eficient în emisfera noastră stângă. Creierul stâng îşi va începe discursul foarte convingător – va exclude tot ce nu se potriveşte cu modelul său, tăindu-i elanul. Sinele defensiv se activează, acţiune protectoare care ne ajută să ne concentrăm pe ce este important şi face mai dificilă deschiderea către o perspectivă mai amplă. Apoi lucrăm cu ceea ce ştim.

Oamenii intuitivi nu sunt imuni la ceea ce eu numesc „preluarea controlului de către emisfera stângă". Aceasta este starea noastră lăuntrică în care nu se realizează o echilibrare a celor două lumi ale procesului interior. Se blochează în frică: unilaterală şi cu o putere de concentrare limitată. Nu mai vedem calea de ieşire şi ne simţim captivi; suntem constrânşi să mergem pe calea bătută, chiar dacă acest lucru ne creează un disconfort îngrozitor.

Când emisfera stângă preia controlul, nu există nicio şansă să ne activăm concentrarea intuitivă. Asta, deoarece ne temem, suntem chiar împietriţi, să nu greşim. Emisfera stângă ne-a oferit o perspectivă apropiată şi făţişă – şi, odată cu ea, neputinţa de a face un pas în spate pentru a avea o imagine mai amplă.

În știință, experimentele se desfășoară într-un mediu controlat și proba se obține prin repetarea experimentului și obținerea acelorași rezultate în mod repetat. Filozoful materialist Paul Churchland spune că: „...nu există nici măcar un efect parapsihologic care să poată fi produs în mod repetat sau fiabil în orice laborator echipat corespunzător pentru a efectua și controla experimentul. Nici unul."

Nu este deloc de mirare! Intuiția nu se ghidează după cerințele de organizare ale emisferei stângi - nu poate avea o concentrare limitată, deoarece este instantanee, de moment și va dispărea imediat ce încerci să o captezi.

Greșeala constă în încercarea de a face ca procesul intuitiv să fie tangibil – de a-l controla, de a-l vedea ca pe un fel de dușman ce trebuie controlat, închis, secționat în părți explicabile – mai degrabă decât să-l vezi ca pe o conexiune la o frumusețe poetică, ca pe o perspectivă evoluată și clară.

De aceea este atât de important ca Persoanele Intuitiv-Senzitive să-și *accepte* intuițiile, senzitivitatea, ca parte a structurii lor. În caz contrar, devin, emoțional, niște epave, ostatice ale emisferei stângi, ce a preluat controlul, încercând să se muleze pe șablonul limitat ce le-a fost prezentat ca fiind „adevărul".

Cum să eviți ca emisfera stângă să preia controlul

Oamenii se întreabă câteodată de ce unii nu se retrag din situații inconfortabile - nu se opresc din a consuma mâncăruri nesănătoase atunci când suferă de obezitate morbidă, să zicem, sau nu părăsesc un partener abuziv. Dacă era ușor, oamenii ar fi făcut schimbarea. Motivul pentru care

nu o fac, după cum am văzut, este că sunt controlaţi de emisfera stângă.

Ştii că eşti controlat de emisfera stângă atunci când oamenii din jur te judecă pentru perspectiva ta intuitivă sau ai impresia că o vor face. Când abia începusem să-mi înţeleg puterea de cunoaştere intuitivă, am fost aspru judecată. Mă simţeam pedepsită pentru că puneam sub semnul întrebării tiparul în care credeam că mi-e destinat să mă încadrez. Abia când am înţeles că adevărata judecată venea din interior, am înţeles că alţii reflectau o parte din mine. Ei reflectau acea parte a lumii mele interioare care judecase, care mă privea cu ochi critici.

Aceasta este sfera în care m-am simţit constrânsă, captivă şi nefericită într-o lume ce reflecta mai mult ceea ce ştiam decât ceea ce voiam să ştiu. Am râvnit la expansiune, dar nu am putut s-o obţin, nu înainte de a-mi croi o cale spre acceptarea de sine – un armistiţiu, din nevoia unei mai bune expresii, între emisfera stângă şi cea dreaptă.

Deşi preluarea controlului de către emisfera stângă este simbolică, pentru Intuitiv-Senzitivi, efectele ei sunt departe de asta. Lumea noastră interioară paralizează, devine frustrantă şi imobilă. Când alţii sugerează să încercăm, pentru un moment, „gândirea pozitivă", ne deranjează foarte tare. Dacă am fi putut avea acel moment, l-am fi avut, mai ales când ne aflăm cu adevărat pe drumul spre autocunoaştere. Gândirea pozitivă conştientă este standardul. Totuşi, atunci când suntem blocaţi sub controlul emisferei stângi, nu există nicio şansă. Acest cadru mental nu este locul în care să ne judecăm acţiunile, ci în care să avem compasiune pentru ele.

Pentru a-ţi găsi calea de ieşire de sub controlul emisferei stângi, este esenţial să-ţi aloci un moment în care să

încerci să previi blocajul intern unilateral. Cum vei şti că acesta se apropie? Din experienţa mea, un blocaj sub controlul emisferei stângi este întotdeauna precedat de un sentiment crescând de iritabilitate: o dorinţă de a te retrage în spaţiul propriu. Pentru unii, sentimentul de suprasolicitare devine intens; alţii trăiesc o apatie tot mai puternică înainte de a vrea să se retragă. Există o vinovăţie asociată retragerii, aşadar începe să se dezvolte, în acelaşi timp, un sentiment de ruşine, apoi o supracompensare, din nevoia de a simţi că nu ai pierdut încă aprobarea celorlalţi.

Povestea lui Anthony

Anthony este în plin proces de aprofundare a înţelegerii propriei spiritualităţi. Este foarte intuitiv şi trăieşte agonia acceptării propriei naturi Intuitiv-Senzitive, ceea ce presupune, de asemenea, să îşi dea seama când îşi reprimă anumite părţi ale sale. Trece printr-o criză interioară a încrederii în sine, în care există o doză considerabilă de autorespingere. Acum, fiind sub puternicul control al emisferei stângi, este copleşit de o stare de iritare.

Copilăria lui Anthony a fost caracterizată de tulburări, iar părinţii săi au fost abuzivi din punct de vedere emoţional. Capacităţile lui intuitive s-au dezvoltat puternic în timpul anilor de formare, iar acum încearcă să-şi accepte natura blândă, amabilitatea şi simţul umorului, pe care alţii le pot vedea, dar pe care Anthony nu le poate observa în el însuşi. Pe măsură ce senzitivitatea devine parte a lumii lui, el simte că ar trebui să o respingă, pentru că nu se potriveşte cu rădăcinile lui familiale.

Anthony nu este obişnuit ca oamenii să-l observe; el observă lucruri pentru toţi ceilalţi. E nerăbdător să-şi folosească abilităţile intuitive pentru a-i ajuta pe alţii, dar, în această etapă, înainte de a putea să şi le dezvolte, trebuie

să se simtă confortabil cu propriile instincte. Îi cer în mod regulat lui Anthony să-mi transmită impresiile lui despre cum s-a simţit în săptămâna anterioară. Îl întreb ce mănâncă, ce face şi ce crede despre lume în clipa de faţă. Îl întreb aceste lucruri ca să-l ajut să se antreneze pentru a nu se bloca în momentul deschiderii sale.

Anthony are nevoie acum să lase în urmă percepţia de sine pe care a fost antrenat s-o aibă, ce include ideea că este o fiinţă inferioară. Anthony este departe de a fi slab; de fapt, este unul din cei mai puternici, cei mai hotărâţi oameni pe care i-am cunoscut. În lumea lui interioară, tranziţia va trebui să se producă numai printr-o gândire mult mai deschisă, prin recunoaşterea valorii sale în lume. La un nivel profund, el crede că ar fi o imagine fantezistă şi nejustificată, iar acest lucru nu este neobişnuit pe parcursul etapei de acceptare.

Oamenii din viaţa lui Anthony nu observă că el a fost destinatarul unui comportament abuziv. De ce? Unii sunt indiferenţi sau trec cu vederea faptul că anumite comportamente sunt fundamental greşite, că rănesc şi provoacă daune. Intuitiv-Senzitivii, prin natura lor puternic empatică, pot simţi că nu este în regulă, chiar dacă propria lor moştenire este umbrită de abuzuri şi altceva nu cunosc. Uneori, partea dificilă e să facă pasul interior şi să treacă peste; sentimentul este unul de neloialitate faţă de ceva, chiar dacă nu are niciun sens.

Anthony se luptă cu tastatura în fiecare săptămână. Îmi trimite ceva despre lumea lui şi despre ceea ce se întâmplă în ea în acea clipă. Recent, am râs cu poftă când am citit ultima lui relatare: „Heidi, lumea şi tot ce este în ea pot să se ducă dracului, sincer vorbind." M-am gândit că este un mare progres – e cinstit. Foarte curând, va face tranziţia.

Morala acestei poveşti, totuşi, este că, atunci când simţi că se apropie starea de îngustare a minţii, când te simţi în război cu lumea, trebuie să încerci să vezi în asta o preluare a controlului de către emisfera stângă: este o parte din tine care încearcă să te protejeze, să te învelească în ceea ce ştii despre lume, să te restricţioneze şi să te ţină în afara a ceea ce pare să fie nou şi neexplorat. Este o strategie pentru a te menţine între graniţele sigure ale lumii cunoscute.

Când eşti în plin proces de acceptare a simţurilor tale intuitive şi a senzitivităţii tale, realizezi că, cu cât te judeci mai mult, cu atât mai mult se adâncesc blocajul şi respingerea deschiderii simţurilor tale naturale.

Zilnic văd oameni îngroziţi că percepţiile lor intuitive şi modul de conectare cu lumea sunt cumva pe cale să fie descoperite şi că, prin urmare, ei vor fi umiliţi. Preluarea controlului de către emisfera stângă este încercarea de a se adapta la o parte mai mare a lumii pe care ei o consideră a fi modul de a gândi al tuturor celorlalţi; au o frică profundă că propria lor lume este cumva hidos de anormală.

Acceptarea naturii tale Intuitiv-Senzitive

Cuvintele filozofului britanic Bertrand Russell rezumă felul de a fi al unei Persoane Intuitiv-Senzitive autentice: „Problema cu lumea este că nebunii şi fanaticii sunt întotdeauna atât de siguri pe ei, iar oamenii înţelepţi, atât de plini de îndoieli." În niciunul dintre auditoriile în faţa cărora am vorbit nu am văzut până acum o Persoană Intuitiv-Senzitivă autentică, deschisă complet în legătură cu abilităţile ei.

Mereu mi se adresează următoarea întrebare: „Cum ştiu dacă intuiţia mea este autentică, şi nu parte integrantă a unei imaginaţii hiperactive? Mi-e teamă să o folosesc, ca

nu cumva să greşesc. Răspunsul meu este că aş fi îngrijorată dacă ei *nu* şi-ar fi făcut griji că ar putea greşi! Îngrijorarea te face să fii mai predispus să te asiguri că priveşti ceea ce vezi sau simţi cu profundă integritate – întotdeauna preocupat de felul în care alţii percep ceea ce tu le poţi oferi drept cale de a duce lucrurile mai departe în viaţă.

Intuitiv-Senzitivitatea este, fără îndoială, o responsabilitate, una ce nu a fost aleasă sau cerută de cei care o au. Acest lucru, însă, nu exclude faptul că majoritatea Intuitiv-Senzitivilor au o incredibilă dorinţă şi capacitate de a fi amabili, aspect strict legat de natura lor specifică „emisferei drepte". Pe de o parte, această caracteristică îi face adesea să fie oamenii cel mai puţin narcisişti pe care i-ai putea întâlni.

Ei îşi fac griji să nu fie narcisişti şi simpla îngrijorare face puţin probabil ca ei să ajungă astfel. Nu trebuie să cauţi prea adânc în interiorul lor ca să vezi că lucrurile la care se pricep sunt foarte rapid respinse ca fiind neimportante. Ei luptă să admită că orice lucru pentru care au un talent este important.

Nu pot dormi noaptea, de teamă că ar putea fi deconspiraţi: că cineva îi va demasca drept „impostori", aşa cum şi sunt, de altfel. Adevărul va fi descoperit, cred ei: nu ar fi trebuit niciodată să fie consideraţi de încredere, nu ar trebui să fie în poziţia în care sunt. Vor ca oamenii să fie respectuoşi, dar le vine greu să accepte că oamenii *chiar* respectă ceea ce oferă ei.

Intuitiv-Senzitivii şi Sindromul Impostorului

E posibil ca totul să sune mai degrabă ca gândurile nebuneşti ale unei persoane paranoice decât ca gândurile normale ale unei persoane amabile, blânde, care întotdeauna ia

cele mai bune interese ale altora drept propriile interese. Adevărul este că majoritatea Intuitiv-Senzitivilor suferă de ceea ce este cunoscut drept Sindromul Impostorului – sentimentul că într-o zi vor fi „demascați".

Au o convingere continuă că le-ar lipsi inteligența, în ciuda nenumăratelor dovezi în sens contrar. Succesul este, pentru ei, un sentiment mai degrabă de ușurare decât de bucurie, iar laudele și aprecierea altor oameni pentru realizările lor, nemeritate – ei simt că realizările lor sunt rezultatul norocului, farmecului sau al unui alt factor extern.

Sintagma de Sindrom al Impostorului a fost prezentată, pentru prima dată, într-o lucrare din 1978 a psihologilor Pauline Clance și Suzanne Imes, intitulată *The Impostor Phenomenon in High Achieving Women* (*Sindromul Impostorului la femeile de succes*). Acestea au dezvăluit aici că multe dintre studentele foarte performante au recunoscut, în timpul consilierii, că succesul lor le pare a fi nemeritat. Astăzi, termenul este folosit pentru a desemna incapacitatea de a internaliza succesul sau de a simți că acesta ar fi meritat.

La o Persoană Intuitiv-Senzitivă, Sindromul Impostorului este o trăsătură agreabilă, cu o influență pozitivă – în ciuda atacurilor copleșitoare de panică și a îndoielii de sine pe care le provoacă – fiindcă o ajută să rămână fidelă naturii sale nesfârșit de blânde și empatice.

Totuși, cred că există două laturi mai întunecate ale sindromului pe care Intuitiv-Senzitivii ar trebui să le vindece, iar asta face parte din progresul lor. Sindromul Impostorului lasă un spațiu – un mare gol, ce va fi umplut apoi în viață. Dacă nu este recunoscut, golul fie va fi umplut cu

tergiversări, fie se va confrunta cu lumea prădătorului. Vom analiza ultima variantă în câteva momente, dar, mai întâi, este important să înţelegem de unde provine sentimentul că ai fi un escroc.

Sentimentul imposturii poate lua naştere din mesaje subtile primite în copilărie. De exemplu, la şcoală, dacă în general ai obţinut note de 10 şi apoi ai luat un 9, părinţii tăi s-ar fi focalizat pe 9, şi nu pe 10. Acest tip de focalizare poate crea un copil care, maturizându-se, devine un perfecţionist. Sau poate ai fost crescut într-o familie în care talentele tale au trecut neobservate, realizările au fost ignorate sau prea puţin recunoscute.

Din cât am constatat, Sindromul Impostorului se instalează, de obicei, în viaţa unei Persoane Intuitiv-Senzitive atunci când a crescut cu un membru apropiat al familiei care a fost un narcisist patologic. Asta l-a făcut pe Intuitiv-Senzitiv să-şi consume întreaga viaţă încercând să-l liniştească pe narcisist, asigurându-se că acesta este mereu numărul unu şi că toată lumea ştie asta. Ca fundal, acest lucru contribuie, de asemenea, substanţial, la tendinţa de „a le face pe plac oamenilor".

Sau se poate să fie pur şi simplu pentru că, în copilărie, părinţii nu au vrut să te laude ca să nu-l supere pe vreunul dintre fraţii tăi. Indiferent de motiv, Sindromul Impostorului poate face ca, la maturitate, să reduci intelectul şi să nu-ţi apreciezi realizările. Minimalizarea realizărilor poate avea, în unele cazuri, consecinţe catastrofale. Deprecierea propriei valori lasă goluri importante în graniţele din jurul abilităţilor tale intuitive. Aceste nişe îi permit mai uşor prădătorului să devină parte din viaţa ta.

Rolul prădătorului sociopat

Cu câţiva ani în urmă, am dat peste o carte de care am fost puternic atrasă, dar pe care mi-a fost foarte frică să o iau de pe raft. Am păstrat-o mult timp în bibliotecă, înainte s-o deschid. Cartea era *The Sociopath Next Door* (*Sociopatul de alături*)*, a Marthei Stout. De la publicarea ei, au existat numeroase texte foarte populare despre psihopaţi sau, în termeni americani, sociopaţi. Înţelegerea acestui domeniu este crucială ca prim pas în acceptarea procesului intuitiv. De ce? Deoarece sociopaţii sunt foarte atraşi de persoanele senzitive, empatice.

Se estimează că unul din 25 de oameni face parte din categoria sociopaţilor. Şi, cu cât este mai puternică predispoziţia ta către Sindromul Impostorului, cu atât sunt mai mari riscurile de a trăi o experienţă directă cu un sociopat: ei vor folosi asta ca pe o portiţă de intrare.

Sociopaţii se ascund la vedere. Ei sunt oameni fără conştiinţă. Deşi nu sunt, în general, ucigaşi în masă, criminali agresivi sau infractori vizibili; sunt lunetiştii plini de cruzime ai vieţii. Ei sunt indivizi manipulatori şi nemiloşi social, dar cu o personalitate fermecătoare – „untul nu s-ar topi" în gurile lor „nevinovate".

În psihiatrie, sociopaţii sunt definiţi ca persoane suferind de tulburare de comportament antisocial şi există numeroase referiri la delincvenţa juvenilă. Cartea şi filmul *We Need To Talk About Kevin* (*Trebuie să vorbim despre Kevin*) dau o imagine foarte clară a adolescentului

---

* Apărută sub titlul *Psihopatul de alături*, la Editura Trei, Bucureşti, 2010. (n.red.)

sociopat, cu o înfăţişare extrem de agresivă. În general totuşi, sociopaţii operează pe furiş, ascunşi în societate.

Trăsăturile unui sociopat

Sociopaţii sunt definiţi în diverse moduri, dar, în general, afişează cel puţin trei dintre următoarele trăsături, pe care le folosesc adeseori, având un efect devastator asupra Persoanelor Intuitiv-Senzitive cu care intră în contact:

- Un eşec în a se conforma normelor sociale. Sociopaţilor nu le place să respecte regulile. Pentru ei, este amuzant să nesocoteşti regulile, iar normele există doar pentru a fi încălcate. Pentru Intuitiv-Senzitivi, această trăsătură este inconfortabilă; sociopaţii îşi vor bate joc de dorinţa Intuitivilor de a rămâne în cadrul regulilor, în timp ce ei le încalcă flagrant.
- Duplicitatea şi manipularea. Sociopaţii sunt incredibil de manipulatori şi nu se gândesc de două ori înainte să mintă. Nivelul lor de manipulare este atât de ridicat, încât îi şochează pe Intuitiv-Senzitivi, care consideră de neconceput faptul că un astfel de comportament este omeneşte posibil. Sociopaţii vor considera acest lucru amuzant; se vor folosi de frica Intuitivilor până într-acolo încât vor ajunge la umilire constantă, batjocură şi înjosire. Asta îi derutează pe Intuitivi care, prin urmare, devin uşor de manipulat, în ciuda nivelului ridicat de intuiţie pe care îl au în alte situaţii.
- Impulsivitatea şi incapacitatea de a planifica. Sociopaţii sunt oamenii „momentului prezent". La început, par fermecători şi pare distractiv să îi ai în preajmă, iar spontaneitatea lor te cucereşte imediat. Adevărul este că ei au nevoie de stimulare constantă, aşa că vor fi specialişti în dramatizări de moment. Pentru

Intuitiv-Senzitivi, acest lucru este suprastimulator şi, dacă au avut un sociopat în preajmă în copilărie, aceasta va fi una dintre cauzele hipervigilenţei lor la vârsta adultă.

- Iritabilitatea şi agresiunea. A fi în preajma unui sociopat înseamnă să ajungi rapid „să mergi pe coji de ouă". Agresivitatea şi iritabilitatea lor se manifestă instantaneu, iar cauza este ştiută numai de ei. Nu-şi vor cere niciodată scuze pentru asta, şi Intuitiv-Senzitivii fie se vor simţi responsabili pentru comportamentul sociopatului, fie vor simţi compasiune pentru el. Sociopaţilor le place să ofere pe tavă o „poveste lacrimogenă": vor avea adesea una grozavă în mânecă. Vor fi minciuni cu un sâmbure de adevăr, pentru a face povestea plauzibilă.

- O indiferenţă nesăbuită faţă de siguranţa lor şi a altora. Un sociopat îşi va asuma adesea riscuri absurde, cu o sclipire în ochi. Intuitiv-Senzitivii simt un rău în stomac; se gândesc să ţină cumva pasul, dar corpul lor strigă „nu". Sociopaţii sunt dependenţi de adrenalină, fiind amatori de lucruri, activităţi sau comportamente periculoase.

- O iresponsabilitate constantă. Niciodată nu e vina lor: de fapt, este vina ta. Fiecare faptă rea pe care o fac o întorc spre tine. Dacă primeşti vreodată ceva asemănător cu o scuză, aceasta nu va merge mai departe de „îmi pare rău că simţi aşa"; nu va fi niciodată „îmi pare rău că te-am făcut să te simţi aşa".

- O lipsă de remuşcări după ce au rănit pe cineva. Un Intuitiv-Senzitiv, datorită gradului foarte ridicat de empatie, va petrece adesea zile, săptămâni, luni şi chiar ani făcându-şi griji în legătură cu ceva ce a zis

sau a făcut cuiva şi care a supărat acea persoană. Un sociopat nu-şi va face niciodată griji şi nu va simţi niciodată că a făcut ceva greşit. Cu toate acestea, se va folosi de vinovăţia pe care o simte o Persoană Intuitivă, chiar şi atunci când aceasta nu se face vinovată de nicio faptă rea.

Există şi alte componente asociate personalităţii sociopate, cum ar fi acea latură a lor care îi captivează pe cei mai mulţi oameni: farmecul frivol, superficial, charisma sclipitoare ce îi face să pară mai interesanţi. Ei sunt mai spontani, mai complecşi decât toţi ceilalţi. Partea salvatoare a Intuitiv-Senzitivilor consideră acest lucru foarte atractiv – este ceva de care să aibă grijă, ceva ce pot îndrepta. Sociopaţii au o personalitate narcisistă, un imens simţ al importanţei de sine, pe care o Persoană Intuitivă suferind de Sindromul Impostorului le consideră deosebit de atractive.

Sociopatul în viaţa Intuitiv-Senzitivilor

Am văzut de multe ori viaţa Intuitiv-Senzitivilor – în primele stadii ale dezvoltării lor – distrusă de un partener, părinte, frate, şef sau coleg sociopat, lumea lor interioară mutilată de jocurile psihice umilitoare pe care le fac sociopaţii. Comutarea instantanee pe un zâmbet fermecător de tip „Cine, eu?" atunci când e luat la întrebări. Alte persoane vor spune „Nu, nu te cred, el (sau ea) arată atât de bine, nu poate fi atât de rău (sau de rea)."

Sociopaţii îi vizează în mod deliberat pe Intuitiv-Senzitivi, deoarece caută oameni afectuoşi, empatici. Îi vor izbi din plin cu povestea lor tristă. Intuitiv-Senzitivii vor dori să fie de ajutor, să ofere sprijin – vor căuta să „salveze" persoana respectivă din situaţia în care se află. Sociopaţii

vizează persoanele empatice care au o nevoie puternică de a se simţi iubite. Vor umple golul devenind idealul.

Dacă ai trăit acest lucru, înainte de a simţi că ai eşuat pentru că ai permis unui sociopat să-şi croiască drum în viaţa ta, este necesar să ştii că ei se pregătesc pentru apropierea de tine. În primul rând, vor învăţa totul despre tine. Ca manipulatori prădători, vor deveni persoana lipsă din viaţa ta.

De exemplu, dacă ai crescut fără tată, ei vor deveni un tată surogat. Dacă ai fost abandonat, ei vor fi acolo pentru tine – persoana deplin implicată, care nu te va părăsi niciodată, chiar dacă ai cunoscut-o doar de cinci minute. Vor crea o legătură chimică ce poartă masca unei conexiuni autentice şi chiar a „sufletului pereche". Ei fac asta „bombardându-te cu iubire" şi linguşindu-te până la saturaţie chimică. Cu corpul plin de „hormoni de iubire", mai degrabă decât prin intuiţie, vei crede că este cea mai bună persoană cu care ai putea avea, vreodată în viaţa ta, o relaţie.

Nu va dura mult totuşi până când adevărata lor natură va ieşi la iveală. Deşi ei nu au empatie sau conştiinţă, le vor folosi pe cele ale Intuitiv-Senzitivilor pentru a lăsa impresia că le pasă de viaţă, de iubire şi de oameni. Persoanele foarte empatice se trezesc adesea că devin purtătorul de cuvânt al sociopaţilor: aceştia vor folosi capacitatea lor empatică de loialitate, bunătate şi conectivitate socială ca pe locul lor de joacă. De aceea un Intuitiv-Senzitiv este distrus sufleteşte atunci când îşi dă seama că a fost păcălit de un sociopat.

Această distrugere interioară duce la un colaps al încrederii în sine, la convingerea înjositoare că nu valorează nimic, mai ales că sociopatul nu este deloc interesat de starea

lor de bine. Sociopaţii merg pur şi simplu mai departe, fără nicio grijă şi fără să privească înapoi.

Am văzut cum unii Intuitiv-Senzitivi ajung să fie obsedaţi ani întregi, încercând să recâştige interesul sociopatului; nu le vine să creadă că au fost, cu atâta nepăsare, daţi la o parte, că au fost o parte insignifiantă a intereselor lor.

Atunci când mi se cere să arunc o privire asupra energiei cuiva care tulbură un Intuitiv-Senzitiv, dau, adeseori, peste ceva ce recunosc cu uşurinţă: energia sociopată se simte, energetic, ca un vid, un spaţiu gol, lipsit de personalitate. Nu mi se pare că ar avea o lume interioară. Atunci când se îndeletnicesc cu ceva ce le stârneşte interesul, sociopaţii văd problemele pe care le cauzează ca pe o distracţie – ca şi când ar avea de-a face cu un adversar, mai degrabă decât cu o persoană. „Adversarul" este, adesea, pentru ei ceva ce ar trebui să se zvârcolească în chinuri; este înfricoşător în ce măsură se bucură atunci când văd pe cineva suferind.

Povestea lui Simon

Recent, am ajutat un om pe nume Simon, care a lucrat în City-ul londonez, într-o instituţie financiară. Cineva pe care l-a considerat prietenul lui îi datora milioane. El l-a descris pe acest prieten ca fiind un băiat bun, alături de care lucrase la mai multe proiecte. Simon a ajutat la construirea unui mecanism pentru compania prietenului său , care a facilitat câştigul a sute de milioane, sumă din care lui Simon ar fi trebuit să-i revină cinci milioane.

Tipul – pe care îl vom numi Steve – era plin de promisiuni. Avea de gând să-şi onoreze datoria. Simon mi-a cerut părerea intuitivă faţă de această situaţie, pentru că acum într-adevăr avea nevoie să-şi ceară banii: de doi ani îi

aştepta. Când am observat energia lui Steve, am fost cuprinsă imediat de sentimentul de goliciune, jocul fiind deja încheiat. I-am spus lui Simon că Steve nu are intenţia de a-l plăti, dacă nu va fi cu adevărat nevoit să o facă, şi chiar şi atunci ar fi norocos. I-am spus lui Simon că dacă vrea să-şi primească banii, ar trebui să înţeleagă că Steve era un sociopat, şi să trateze situaţia ca atare.

Pe scurt, Simon a plecat într-o călătorie de afaceri în numele lui Steve, căruia voia să-i acorde încă prezumţia de nevinovăţie. Fără să primească un ban, disperat din cauza situaţiei financiare grave, el a vorbit cu Steve, care i-a oferit o poveste convingătoare, de tipul „suntem amici": „Ar fi trebuit să ceri", a adăugat el. „Ţi-aş fi plătit un milion deja." A doua zi, Steve a negat întreaga conversaţie şi totodată a rupt orice legătură cu Simon.

În acest timp, starea emoţională şi sănătatea lui Simon, încrederea în sine şi statutul său în City erau la pământ, iar el era disperat să mă asculte când m-a contactat din nou. I-am spus exact cum am simţit că ar trebui să procedeze. I-ar lua o lună să facă asta, dar dacă el urma calea aleasă de mine, şi-ar fi primit banii. Nu a fost vorba despre un proces misterios; a fost pur şi simplu faptul că aveam multă experienţă în a analiza procesele minţii sociopate, până ajungeam să fiu conştientă de ceea ce îi motivează pe aceşti oameni. Şi apoi observam procesul Intuitiv care avea să rezolve problema.

Simon era foarte speriat să facă ceea ce i-am spus, deşi nu a fost nimic elaborat – pur şi simplu câteva mişcări strategice care implicau ca el să dispară de pe radar, astfel încât Steve să nu se mai folosească de el o lună sau două. Simon a urmat această procedură cu exactitate, lucru dificil pentru el, pentru că este un om cinstit căruia îi place comunicarea onestă şi caută mereu o modalitate de a rezolva lucrurile. Acestea sunt calităţile lui Simon, pe care Steve le folosea din plin în avantajul său.

În termen de trei zile după ce Simon a devenit din nou vizibil pentru Steve, banii au fost viraţi în contul său. De ce? Simon nu a trebuit să-l ameninţe pe Steve şi nu a trebuit să-l confrunte: el avea nevoie pur şi simplu să activeze ceea ce ştia în sinea lui despre Steve, încă de la început, dar nu voia să creadă.

Timp de doi ani, viaţa lui Simon a fost dominată de un sociopat. Legătura lor l-a costat relaţia sa romantică, propria locuinţă, stima de sine şi reputaţia. Steve a fost tipic în comportamentul său sociopat, asigurându-se că îl anulează pe Simon când şi-a dat seama că acesta va refuza să participe la ceva care nu părea 100% legitim.

Acum era timpul să iasă din joc, o dată pentru totdeauna, fără a fi nevoie ca Simon să spună niciun cuvânt despre asta. Steve ştia că fusese descoperit şi cea mai sigură opţiune a lui a fost să se descotorosească de Simon. Şi a făcut acest lucru plătindu-l în cele din urmă, ceva ce niciunui sociopat nu-i place să facă.

Dar de ce atrag Intuitiv-Senzitivii astfel de prădători? Care este scopul? Este procesul îngerilor şi demonilor. Această polaritate a fost prezentă pe parcursul istoriei. A fost observată în mitologie: eroul a explorat întotdeauna infernul, s-a trezit în întuneric, înainte de a ajunge la lumină.

Fie că acesta este un adevăr, fie că nu, teoria este interesantă şi ştiu că le aduce beneficii Intuitiv-Senzitivilor. Temperamentul sociopat este o ramură evolutivă a rasei umane, conştiinţa lor este activată şi condusă să ne atace pe noi, restul. Dar de ce s-ar întâmpla acest lucru?

Pentru a ne ajuta să ne dezvoltăm un stil de viaţă mai intuitiv, plin de compasiune. Comportamentul prădătorului

ne ajută să ne dăm seama de frumuseţea empatiei şi conexiunii umane – baza dezvoltării umane. În esenţă, sociopaţii ne învaţă că bunătatea nu trebuie luată ca pe ceva de la sine înţeles. Ei ne împiedică fără milă să fim mulţumiţi de sine.

Rezumat şi idei de acţiune

- Caracterul Intuitiv-Senzitiv nu este ceva ce se cere: oamenii care îl au nu s-au trezit într-o zi şi au decis să fie intuitivi, să ştie despre vieţile celorlalţi sau aspecte despre ei înşişi. Li s-a întâmplat pur şi simplu, iar pentru unii este o experienţă înfricoşătoare şi nedorită, de care nu vor mai scăpa.
- Primul pas în descoperirea propriilor capacităţi intuitive şi buna lor folosire este să accepţi că natura ta blândă, plină de compasiune, nu este o prostie copilărească sau o rană prea sensibilă pe care să o ascunzi de lume.
- Ascunderea capacităţii tale Intuitiv-Senzitive duce la o problemă mai profundă sub forma Sindromului Impostorului: o frică pe care o au cei mai mulţi Intuitiv-Senzitivi. Dar este o frică sănătoasă, în sensul în care ne ţine la curent în privinţa altor oameni; păstrează simţurile intuitive sub semnul întrebării şi, prin urmare, în condiţii de siguranţă, departe de hotarele opiniei egoiste.
- Respingerea sinelui nostru intuitiv – încercând să-l ţinem ascuns – contribuie la o „preluare a controlului de către emisfera stângă": o îngustare a percepţiilor noastre care ne face să ne temem că greşim. Aceasta ne oferă o perspectivă directă, imediată, a lumii, în loc de gândirea mai amplă, mai relaxată, necesară

pentru concentrarea intuitivă. Să depăşeşti „preluarea controlului de către emisfera stângă" înseamnă să îţi accepţi natura Senzitivă, intuitivă.

- Preluarea controlului de către emisfera stângă şi Sindromul Impostorului pot face ca Intuitiv-Senzitivii să fie foarte accesibili membrilor societăţii cu temperament de prădători: cei care au caracteristici de sociopaţi.
- Dezvoltarea durabilă şi activă a simţurilor tale intuitive îţi întăreşte abilitatea de a observa prădătorii, învăţând unde trăiesc aceştia, şi, în cele din urmă, cum să negociezi cu ei, fără să fie nevoie să intri în jocul lor – confruntarea.
- Scopul principal atunci când lucrezi printre creaturile întunericului este de a-ţi găsi propria lumină. Astfel de provocări te ajută să-i înţelegi cu adevărat pe alţii şi să-ţi dezvolţi propriul radar în ceea ce-i priveşte pe cei lipsiţi de conştiinţă. Acesta este procesul prin care capeţi încredere în primele tale impresii şi în intuiţia ta naturală.

Capitolul 8

Pasul 2: Învață să-ți gestionezi mintea

„Să nu-ţi fie niciodată ruşine de o cicatrice, pur şi simplu înseamnă că ai fost mai puternic decât orice a încercat să-ţi facă rău."
AUTOR NECUNOSCUT

Visul oricărui Intuitiv-Senzitiv este o lume interioară a comunicării temperate. Este o lume care nu minte; în care nu ai simţurile suprastimulate şi nu te îngrijorează ideea confruntării; şi care nu crede în cel mai rău scenariu la fiecare pas. Intuitiv-Senzitivii din această lume ar dori să trăiască într-o stare de pace durabilă, luminată.

Toate acestea sună utopic şi departe de lumea reală, cu provocările sale normale, dar, de fapt, aşa ceva chiar este posibil. O lume interioară a calmului, a păcii acumulate ca experienţă majoritară a gândurilor şi sentimentelor tale, în timp ce încă îți foloseşti procesul intuitiv, este mai mult decât realistă. Problema este că ai nevoie de curaj să ajungi acolo.

Repararea „vazei sparte"

„Această experienţă din viaţa mea – asaltul constant asupra emoţiilor mele, epuizarea răsfrântă asupra corpului meu şi asupra stării mele de bine – a creat un sentiment pe care pot să-l descriu doar ca pe o vază spartă. Este spartă într-un milion de bucăţi şi nu ştiu cum să o repar."

Acestea au fost sentimentele mele şi ştiu că provocarea începe la fel pentru mulţi alţi Intuitivi-Senzitivi. Am avut parte de mai multe experienţe dure, iar majoritatea lor m-au înzestrat cu o înţelegere mai profundă şi cu abilitatea de a stabili conexiuni cu alţi oameni. Provocările mi-au oferit o perspectivă realistă asupra modului în care evenimentele au cu adevărat impact asupra oamenilor. Să treci peste asta şi să reuşeşti să te aduni este mai uşor de zis decât de făcut.

Lucrul esenţial pe care l-am văzut şi trăit este înţelegerea şi urmărirea drumului spre unul dintre cele mai mari daruri dintre toate, gestionarea minţii.

Gestionarea minţii nu înseamnă puterea minţii asupra materiei sau autocontrolul, este o călătorie mai profundă care implică cea mai empatică parte a naturii noastre – vizualizarea lumii interioare mai degrabă prin prisma umanităţii decât prin disciplinare.

Am început procesul de gestionare a minţii prin a recunoaşte faţă de mine însămi că vaza lăuntrică, piesa de porţelan pe care cu toţii ne petrecem viaţa încercând să o protejăm, a fost zdrobită în cioburi mici. Nu mi-a mai rămas nimic să ofer, nici resurse interioare la care să apelez, nimic.

Am decis să iau fiecare bucată spartă și să încep reconstrucția vazei, și gestionarea minții a fost parte a călătoriei. Pe măsură ce fiecare bucată este pusă din nou la locul ei, lipită și lucrată, apare un tipar complet nou: bucățile lipsă, sau cele prea mici pentru a fi lipite, sunt înlocuite cu sticlă transparentă sau colorată. Vaza va fi întotdeauna imperfectă –tiparul o dă de gol și este clar că a fost cândva deteriorată, însă captează lumina și strălucește într-un mod diferit față de piesa de porțelan ce altădată era impecabilă.

Scopul călătoriei mele prin viață era să-i ajut pe alții să observe când vaza lor este distrusă și are nevoie să fie reparată. Ei se regăsesc întrebându-mă, în esență, cum să își recompună vaza. Nu trebuie să strigi că este spartă și să-ți dorești să o refacă cineva din lumea exterioară, sau o relație sau un alt loc de muncă, este un proces de construcție dinspre interior spre exterior. Știu în adâncul sufletului meu că, dacă vaza mea este distrusă din nou, pot să o repar. Voi folosi mai multe resurse pentru a o repara. Am dobândit credința profundă în conexiunea mea cu umanitatea, în ciuda multor situații dificile. Această credință nu stă în nimic exterior, întreg procesul este intern, adezivul care lipește – procesul meu intuitiv.

Îmi amintesc limpede, în două ocazii, cum vaza mea s-a prăbușit din interior. Acesta a fost un proces pe care nu îl puteam rezolva. S-a simțit ca apropierea unui val uriaș, ceva ce știam că mă va cuprinde și mă va îneca. În ambele ocazii am simțit valul care vine mai repede decât în mod normal. Nu este neobișnuit ca Intuitiv-Senzitivii să aibă această senzație; mulți dintre noi vor simți o perturbare în organism adesea cu ani înainte de a fi confirmată medical.

Valul meu uriaș a fost un subiect tabu despre care multe mame nu vorbesc. Știu din propria experiență, dar și de la

alte femei care au trecut prin asta, că discuţia despre teroarea suferinţei pre- şi postnatale este ceva ce încerci să eviţi toată viaţa. Durerea este copleşitoare, criza, dincolo de cuvinte, iar impactul, atunci când te loveşte, oribil. Este o boală care depăşeşte cu mult depresia „normală" sau teama de maternitate.

Nicio femeie cu care am vorbit şi care a suferit de boala aceasta nu a discutat niciodată despre impactul complet. E o rană de război pe care o împărtăşeşti în tăcere, prin priviri sticloase, pline de înţeles. Prima dată când am suferit de depresie postnatală severă a fost după naşterea primului meu fiu. Acea parte din viaţa mea emoţională este neclară; nu am aproape nicio amintire din primii lui doi ani de viaţă. Această experienţă a vazei care se sparge, în zgomot de cioburi, nu a fost singura.

Am avut la momentul acela perioade lungi de expunere la meditaţie, dezvoltare interioară şi experienţă intuitivă. Nimic din toate acestea nu a oprit procesul din derulare; toate, însă, m-au ajutat să-l înţeleg.

În timp ce valul a coborât, am recunoscut imediat ce era şi am ales în acel moment să observ experienţa, mai degrabă decât să o absorb. Cum am putut să fac acest lucru? Am început procesul activ al gestionării minţii: o comunicare interioară sinceră, activă.

În timp ce am simţit valul, în loc să-l resping, am acceptat că era parte din procesul meu. Am informat imediat personalul medical din jurul meu: o datorie pe care am simţit că o aveam atât faţă de copilul, cât şi faţă de soţul meu. Multe femei cu această boală nu o pot recunoaşte imediat cum o dezvoltă şi este nevoie de altcineva ca să o

vadă; sau o ignoră până când situația este, în mod evident, critică.

În primii doi ani de viață ai fiului meu cel mare, am reconstruit în tăcere vaza, bucată cu bucată. Puțini oameni din jurul meu ar fi știut că am fost bolnavă. Au existat unele dovezi la exterior, pe măsură ce sistemul meu imunitar, aflat sub presiune, a început de asemenea să cedeze.

Când mi-am luat inima-n dinți, șapte ani mai târziu, să mai fac un copil, am știut că voi risca. Nu am anticipat riscul pe care l-am trăit la naștere, dar îmi amintesc clar cum am simțit același val venind, între lunile a șaptea și a opta de sarcină. De data aceasta, cu tot ce știam și având o gestionare a minții mult mai puternică, am lăsat vaza să se spargă, știind că procesul se repeta.

Acum, însă, pentru că știam ce nivel al conștiinței de sine aveam și ce muncă făcusem, experiența nu a fost o suferință autoindusă. Nu era ceva care să mă satisfacă – „nu sunt suficient de bună", un eșec al meu, ca mamă – chiar dacă era tentant, mai ales având în vedere munca pe care o fac.

Experiențele mele postnatale mai mult ca sigur au avut un impact asupra celor doi fii ai mei. Ele vor fi creat o altă generație de persoane foarte sensibile, dacă nu hipersensibile. Capacitatea lor senzorială este deja extrem de dezvoltată. Fiul meu cel mai mic își acoperă ochii atunci când vede ceva cu impact emoțional la televizor; și-i acoperă chiar și când Barbie interacționează cu „zâna cea rea".

Fiul meu cel mare este obsedat de comportamentul corect și calm și evită filmele puternic orientate spre acțiune, preferate de colegii lui. Ambii sunt profund tulburați de orice formă de agresiune și o pot vedea imediat în alte persoane. Amândoi sunt foarte loiali, iau imediat cuvântul

dacă văd că altei persoane i se face o nedreptate şi niciunuia nu-i plac jocurile dure sau sporturile de contact.

Părerea mea este că fiii mei se simt deja mai isteţi decât colegii lor. Este un avantaj care va fi mereu parte din viaţa lor, fie că l-am creat prin experienţele mele postnatale intense şi profunde, fie că se dezvoltase deja în uter.

Motivul pentru care împărtăşesc aceste experienţe este să aduc în prim-plan ideea că nu are niciun rost să doreşti ca sensibilitatea ta să dispară sau să încerci să o ignori. O viaţă focalizată pe încercarea de a-ţi proteja vaza ca să nu se spargă este inutilă, limitată şi frustrantă. Vei face în continuare greşeli în viaţă, aşa cum fac şi eu. Este vorba despre a fi suficient de curajos pentru a avea încredere în tine de fiecare dată când vaza ta este deteriorată şi să cunoşti faptul că dispui de resursele necesare pentru a o repara.

Acea cunoaştere reprezintă gestionarea minţii, iar resursa este dorinţa ta de a-ţi folosi progresul intuitiv.

Pregătirea pentru gestionarea cu succes a minţii

Parte a dezvoltării intuiţiei noastre, şi cu siguranţă parte a călătoriei spre gestionarea minţii este procesul de conştientizare că vaza există – închisă într-o cameră secretă, în adâncurile lumii tale interioare. Prin asta cred că trecem cu toţii.

Acest proces este foarte asemănător cu ceea ce descrie Elisabeth Kübler-Ross, în cartea ei din 1969, *On Death and Dying* (*Despre moarte şi a muri*), ca fiind cele cinci stadii ale suferinţei. În cazul Intuitiv-Senzitivilor, totuşi, negarea, furia, negocierea, depresia şi acceptarea lui Kübler-Ross devin: *rezistenţă, negare, frustrare, respingere şi încredere.*

Rezistența

De-a lungul anilor, am găzduit numeroase grupuri de dezvoltare pentru Intuitiv-Senzitivi, iar unele dintre acestea au fost formate din aceleaşi persoane, pe o perioadă de patru ani. În aceste grupuri în special, am observat o călătorie lăuntrică foarte asemănătoare în rândul tuturor participanților, indiferent de mediul din care proveneau. A existat o rezistență interioară puternică în a deveni parte a grupului. Un număr mare de oameni chiar voiau să fie acolo, dar câțiva au încercat tot posibilul pentru a evita participarea.

Mi se pare că acest lucru se întâmplă în continuare în cadrul grupurilor care participă la workshopurile mele de zi. Aud de navigatoare prin satelit comutând pe chineză şi redirecționând oameni brambura, sau o rezistență mistuitoare când participanții ajung să iasă din casă. Cu toate acestea, ei reuşesc să ajungă acolo. Această rezistență se transmite agresiv prin mecanismele interne – un sentiment că ceva este pe cale să se schimbe, ceva asupra căruia nu există niciun control.

Rezistența a fost o componentă centrală a teoriei psihanalitice a lui Freud. El a crezut că procesul de aducere a inconştientului la lumină este asociat cu durerea, şi din cauza durerii, persoana va căuta să-l respingă; prin urmare, va căuta să păstreze lucrurile neschimbate, pentru a evita experiența durerii psihologice.

Negarea

Bazându-mă pe ceea ce am văzut, sunt de acord cu teoria lui Freud. Aici intră în ecuație cea de-a doua componentă, negarea. Am văzut Intuitivi-Senzitivi care se agață cu disperare de ceea ce ştiu, chiar dacă nu e şi ceea ce vor. Unii

dintre ei sunt atât de dornici să se detaşeze, mai ales atunci când o parte a inconştientului a început să se dezvăluie, dar o altă parte se fixează acolo, făcându-şi treaba de a menţine starea de fapt.

Încep să toarne scuze de genul „Da, dar..., nu, dar..."; toţi ne facem vinovaţi de asta. Pentru mulţi, se va arăta sub forma relaţiilor co-dependente – conexiuni realizate prin frica de pierdere, mai degrabă decât printr-o experienţă autentică a iubirii.

Călătoria spre gestionarea minţii este de neatins, cu excepţia cazului în care durerea este resimţită cu începutul unei conştientizări sincere a ceea ce a afectat – ceea ce a rănit sau copleşit – natura noastră Senzitivă.

Sistemul nervos este cablat pentru a trăi durerea la niveluri de înaltă definiţie; prin urmare, durerea nu este ideea de distracţie a Intuitiv-Senzitivului. Cu toate acestea, fără a localiza durerea emoţională, este dificil să trecem înţelegerea noastră intuitivă la un nivel superior. Fără a putea să simţim profund, nu ne putem interpreta corect intuiţia.

Recent, în timp ce găzduiam un seminar, o întrebare a venit din partea unei participante, despre fiul ei tânăr, care trăise o decădere completă după ce suferise agresiuni extreme, şi fusese internat într-un spital de boli psihice cu nivel mediu de securitate. Stătuse acolo timp de un an, cu un progres minim. Femeia urma să-şi viziteze fiul luni, iar sâmbătă a vorbit cu noi despre acest lucru.

O tăcere încărcată de consternare s-a aşternut odată cu povestea femeii. Într-o cameră plină de Intuiv-Senzitivi, durerea femeii pentru fiul ei a devenit durerea lor; unii au

început să plângă pe măsură ce ea și-a amintit parcursul fiului ei, frustrarea ei față de birocrația care ținea totul pe loc.

Am cerut grupului să se concentreze asupra unui sentiment de deschidere – indiferent în ce măsură propria lor lume ar fi vrut să intervină sau să judece nedreptatea pe care au simțit-o în legătură cu situația acestui tânăr. Le-am cerut să rețină acest sentiment suficient de mult timp încât eu să „simt" intuitiv drumul meu în lumea lui, gândurile lui inconștiente și sentimentele lui.

În timp ce eram acolo, am exprimat cum am simțit ce simțea el. Conștiința lui a vorbit despre disperarea de a ieși afară, deși nu i se permitea asta. El nu știa cum să exprime ceea ce medicii voiau ca el să exprime; ieșea „totul greșit". Conștiința lui a vorbit despre teroarea sa profundă – o teroare pentru care nu-și putea găsi cuvintele ca s-o comunice.

Pentru aproximativ 10 minute, întreaga suflare a simțit o compasiune adâncă pentru durerea acestui tânăr. Lăsăm durerea, în mod normal o experiență pe care facem tot posibilul ca să o evităm, să ne inunde conștiința într-o expresie a empatiei totale. Când experiența a părut completă, am mulțumit publicului pentru asistență și am repetat convingerea mea că tânărul s-a simțit cumva „auzit" – mai relaxat – și avea să facă ceea ce trebuia să facă pentru a ieși afară, pentru a simți aerul.

Câteva zile mai târziu, am primit un e-mail de la mama tânărului: „Luni, când m-am dus să-l vizitez pe Edward, acesta a fost de acord cu un anumit tratament psihologic pe care-l refuzase categoric de mai multe luni și, pentru că a făcut acest lucru, spitalul a decis să fie transferat la o unitate de minimă securitate, pentru următoarele două-trei luni. De îndată ce va fi acolo, ei vor căuta să-l integreze

înapoi în comunitate. Vreau să le mulţumesc din inimă lui Heidi şi tuturor celor care au fost la workshop sâmbătă."

Un sceptic ar spune că aceasta a fost o coincidenţă, o întâmplare şi o extraordinară sincronizare. Mama băiatului spune că decizia lui, luată în acea zi de luni, a fost extrem de diferită de comportamentul său anterior. Ea crede că decizia lui a fost influenţată direct de către grup, cu două zile înainte să o ia. Un proces a fost declanşat de puterea intuiţiei, de empatie şi gestionarea minţii.

Frustrarea

Dicţionarul defineşte frustrarea ca pe „un sentiment de supărare sau iritare ca urmare a imposibilităţii de a schimba sau de a realiza ceva". Frustrarea apare pe drumul de gestionare a minţii, pe măsură ce devenim blocaţi între ceea ce ştim şi ceea ce dorim să înţelegem, dar este o cale nouă, neexplorată.

Intuitiv-Senzitivii sunt oameni precauţi; le place să aibă un sentiment de predictibilitate, mai degrabă decât să-şi asume riscuri necugetate. Asta pentru că ceva ce le-ar stimula şi mai mult sistemul nervos şi aşa copleşit este greu de procesat, aşadar le place să ştie în ce intră.

Asta nu înseamnă că au un comportament laş – departe de aşa ceva. Intuitiv-Senzitivii se înfurie în faţa nedreptăţii şi sunt primii care riscă pentru o cauză în care cred.

Frustrarea este o parte normală a dezvoltării noastre şi o vedem afişată puternic în crizele din copilărie. Trebuie să mă abţin să nu râd în hohote atunci când îl văd pe fiul meu cel mic într-un moment de frustrare, cu expresiile lui faciale şi puritatea furiei inocente. Frustrarea ne învaţă să ne

mobilizăm; ne face să vrem ceva şi să tindem către un obiectiv final.

Cu toate acestea, nu este de niciun ajutor să ne reprimăm energia frustrării. Adesea, oamenii o văd ca pe o emoţie ruşinoasă şi mulţi Intuitiv-Senzitivi, în special, au blocat-o devreme în viaţă. Afişările emoţiei au fost programate ca fiind nepotrivite, ceva de care să fii jenat, aşa că atunci când energia se arată ca un preludiu pentru progresul intuitiv, este reprimată în interior, înmuindu-se ca o salată expirată, uitată în frigider.

Acest lucru stârneşte toţi goblinii şi gremlinii creierului de maimuţă (vezi Capitolul 5) – şi atunci când suntem în această stare, nu mai avem cum să raţionăm. Suntem fricoşi; vrem rezultate garantate înainte să acţionăm. Problema este că nu există rezultate garantate în viaţă, atunci când vine vorba de aspecte legate de siguranţa noastră emoţională.

Trebuie să permitem un nivel de flexibilitate şi să dezvoltăm capacitatea de a lăsa lucrurile să meargă de la sine... să le lăsăm să fie. Când suntem prinşi în emoţia frustrărilor care nu au avut niciodată un cuvânt de spus, ele devin sentimente toxice care se transformă într-o paralizie emoţională.

Când se întâmplă acest lucru, frustrarea noastră devine o experienţă interiorizată până când ajunge la saturaţie. În acest punct, şi de obicei *doar* în acest punct, pentru unii oameni, frustrarea este expulzată ca o tiradă necorespunzătoare. Ca Intuitiv-Senzitiv, vei fi speriat de forţa acestor izbucniri, şi, prin urmare, vei păstra frustrarea în siguranţă, ascunsă în interior.

Frustrarea excesivă blochează progresul intuitiv, pentru că ne duce înapoi la îngustarea focalizării, a gândirii excesive tipice emisferei stângi, în loc să includem viziunea mai expansivă a emisferei noastre drepte.Frustrarea fierbe în noi, făcându-ne paranoici. Te-ai întrebat vreodată de ce cineva care declamă nu poate să înţeleagă punctul de vedere al altei persoane? Acest lucru îţi oferă o imagine asupra răspunsului.

Pentru a înţelege cu adevărat ce este gestionarea minţii şi rolul ei în progresul nostru spiritual, trebuie să recunoaştem frustrarea ca pe o energie care există pentru a propulsa descoperirea intuitivă, nu ca pe ceva care ne ţine paralizaţi şi neputincioşi. E mai uşor de zis decât de făcut, dar una dintre căile simple este să îţi recunoşti energia de copil frustrat: partea căreia nu i s-a permis exprimarea deplină.

Povestea lui Iris

Când am întâlnit-o, Iris era o persoană speriată. Ea a recunoscut că abilităţile ei perceptive s-au manifestat de la o vârstă fragedă. Ea a simţit că a crescut ca un copil blând şi adesea speriat, care nu a vrut să creeze necazuri nimănui. Mai târziu în viaţă a fost capabilă să accepte ideea că traiul cu un tată adesea absent, care îşi petrecea zilele muncind şi serile distrându-se prin baruri, era incomod din punct de vedere emoţional.

Tot ce a experimentat Iris în lumea ei a fost pentru a-i face pe plac tatălui ei, pentru a deveni acceptabilă pentru el. Ea a început să observe cam de la vârsta de opt ani că, dacă tatăl ei nu se afla în centrul atenţiei, acesta devenea indispus, furios şi, ocazional, agresiv. Iris a învăţat curând că nu era în regulă să aibă propriile ei păreri. Când

tatăl ei făcea un lucru evident discutabil, mama lui Iris încerca să o reducă la tăcere pe fiica ei, spunându-i să nu facă tam-tam sau să atragă atenţia asupra erorii şi să-şi ceară scuze pentru comportamentul ei.

Iris a avut numeroase probleme de piele, care au început foarte devreme, probabil din cauza unei intoleranţe la lactoză. Acestea s-au agravat însă pe măsură ce ea a ajuns la maturitate. La vârsta adultă, Iris a început să-şi pună întrebări în legătură cu problemele ei de piele: niciun medicament nu a funcţionat pe termen lung, astfel încât era acum în căutarea propriilor răspunsuri. Ea a început să-şi îngăduie ei înseşi luxul de a-şi accesa frustrarea interioară; ştia că exista acolo, dar atingerea ei părea cumva periculoasă. Ea a descris asta ca pe o disperare pentru un „urlet interior", căruia nu putea nicicum să-i dea glas.

Avea sentimentul că este capabilă să ajungă la ceva în interiorul ei – o mână invizibilă care s-o ajute să se ridice, un fel de conexiune cu ceva mai bun, mai plin de sens – dar acest lucru a rămas dincolo de înţelegerea ei. Pe măsură ce Iris a încercat să ajungă la această parte din interiorul ei, a avut un sentiment puternic că totul avea legătură cu tatăl ei. Ea a ştiut întotdeauna că el era dificil, egocentric şi exigent, dar, uneori, avea şi zile bune. Să-l învinuiască sau chiar să considere că este mai mult decât evident că el are o implicare îi părea un gest indulgent, neloial.

Când nu a mai rezistat, Iris a decis să-şi îngăduie durerea de a-şi accesa frustrarea – adevăratul motiv pentru care se simţea blocată. Din acest spaţiu curgeau imagini, conexiuni şi sentimente în amintirile din prima perioadă a vieţii, despre restricţie şi dezamăgirea ei profundă raportată la lipsa de atenţie a tatălui ei; a fost vocea pe care ea nu a avut-o.

Iris a observat după această experienţă că instinctul ei intuitiv părea să atingă noi niveluri. În loc să o sperie, percepţia ei asupra altor persoane a început să o stimuleze. Ea a găsit un nou nivel de acceptare – o energie dincolo de frustrare.

Iris mi-a spus că, repetând exerciţiul câteva luni, afecţiunile ei dermatologice au început să dispară.Le avusese de zeci de ani, dar acum dispăruseră fără urmă.

Respingerea

Vina şi ruşinea sunt emoţii primare, primitive, care au evoluat pentru a asigura supravieţuirea strămoşilor noştri. Acestea sunt motivele pentru care vânătorul primitiv s-a întors cu hrana la familia/tribul lui, ca s-o împartă, mai degrabă decât s-o mănânce el pe toată, lucru care ar fi periclitat supravieţuirea lor. Suntem puternic programaţi să înţelegem vina şi ruşinea, dar problema este că nu suntem meniţi să păstrăm aceste sentimente pe termen lung. Vina şi ruşinea au devenit parte a condiţiei umane, pentru a păstra alte aspecte ale noastre la un nivel de importanţă scăzut; iar acestea sunt adesea folosite de către alţii ca un mijloc de control.

O formă de vină şi ruşine este umilinţa şi, din ceea ce am văzut în cadrul grupurilor cu care am vorbit, de-a lungul anilor, aceasta este frica principală a Intuitiv-Senzitivilor; este o emoţie teribilă şi vom face tot posibilul să o evităm. Recent am auzit o poveste despre o femeie Intuitiv-Senzitivă care a declanşat o alarmă, într-un magazin, când a trecut pe lângă un detector. S-a întâmplat în două magazine cu acelaşi nume. De teamă că o să declanşeze cumva alarma din nou, ea refuză să se mai întoarcă la magazin.

Ar putea să pară o reacție extremă, dar pentru un Intuitiv-Senzitiv, potențialul emoțional al umilinței este prea grav pentru a fi suportat. Această persoană va fi fost măcinată temporar de teama că ar putea fi acuzată și pedepsită pentru ceva ce nu a făcut, iar supraîncărcarea nervoasă este prea mare pentru a-i putea face față din nou.

Instinctul de supraviețuire în jurul pasivității este puternic. Victimele atacurilor fizice adesea nu pot înțelege de ce au rămas amețite și neajutorate la momentul atacului, când în mod normal au o voință atât de puternică. Acest lucru pornește din trecutul nostru primitiv și este strâns legat de instinctul animalic din noi: dacă ar fi să-l contestăm pe cel care este liderul „haitei", ar trebui să fim siguri că suntem suficient de puternici pentru a prelua controlul.

Dacă nu suntem, atunci când vine vorba de „luptă" fără certitudinea sprijinului absolut, putem fi siguri că vom fi umiliți și nevoiți să batem în retragere: iar vina și rușinea vor asigura că părăsim tribul cu totul, excluși și fără cale de întoarcere.

Vedem asta în alte grupuri de animale – leul rănit, de exemplu – și acesta este adesea motivul pentru care oamenii vor cere sprijin înaintea unei confruntări. Sprijinul altei persoane pare vital; ne bazăm pe instinctele teritoriale primare. Dacă nu suntem siguri că putem câștiga, mai ales atunci când „atacul" sau atacul perceput pare să fie autoritar, intrăm în pasivitate sau batem într-o retragere pripită.

Dacă un copil a crescut într-un mediu foarte teritorial și a învățat ca niciodată să nu-l conteste pe „liderul haitei", va considera foarte greu la maturitate să se detașeze de teama de umilință sau respingere. În copilărie, confruntarea liderului haitei ar fi fost o mișcare periculoasă; nu ar fi fost întâmpinată cu o discuție civilizată. Dorințele copilului ar

fi fost minimizate, respinse ca lipsite de importanţă sau, mai rău, ar fi fost atacate.

Când vine vorba de propriul nostru proces, ca adulţi, în drumul spre gestionarea minţii, frica de a trece această linie percepută de psihic este incredibil de puternică. Respingerea devine un uriaş semnal de alarmă, chiar dacă, în mod logic, ştim că ameninţarea nu este acolo. Prin urmare, atunci când apare o problemă care trebuie depăşită, este copleşitor de dificil, deşi ştim că la finalul călătoriei de renunţare la teama de respingere se află un simţ mai profund al păcii.

Încrederea

Încrederea este o mare solicitare atunci când avem un nivel al stimulilor interni, care declanşează orice altceva, mai puţin încrederea. Încrederea înseamnă a crede în ceva sau cineva. Pentru mulţi Intuitiv-Senzitivi, nivelurile iniţial mai ridicate ale intuiţiei au crescut pentru că încrederea lor în lumea exterioară a fost trădată. A transforma acea neîncredere în încredere reprezintă o adaptare puternică.

La acest nivel, totuşi, încrederea nu este în nimic din lumea exterioară; este o adaptare internă. Cu toate acestea, am văzut că mulţi Intuitiv-Senzitivi îşi încep călătoria căutând credinţă în lumea exterioară, nu în oameni, dar în ceva mai mare, mai puternic decât ei înşişi. Unii îl numesc „Dumnezeu" sau ceva egal cu El; pentru alţii este o nouă credinţă, convingerea că sunt ghidaţi de o forţă invizibilă sau credinţa în ajutorul îngerilor.

Mulţi au trăit sentimentul că au un fel de înger păzitor.

Pe măsură ce încrederea se dezvoltă, acest sentiment al unei asistenţe externe, sau al unei călăuziri, pare să

înceapă să dispară, chiar dacă este reconfortant şi puternic. Asta nu înseamnă că sentimentul chiar dispare – înseamnă că s-a produs transformarea internă, deoarece sentimentul a trecut de la a fi exteriorizat la a fi interiorizat. O încredere şi o conexiune mai profunde cu lumea interioară a însemnat, prin urmare, că nu mai este necesar confortul de a căuta ceva de o importanţă aparent mai mare.

Încrederea vine pe măsură ce dezvoltăm o legătură mai profundă cu propriile noastre valori sincere. L-am auzit recent pe Gregg Braden referindu-se la descoperirea ştiinţifică potrivit căreia avem „doi creieri" – unul în cap şi celălalt în inimă. Aparent „mintea" inimii acţionează independent de creier.

Este o descoperire destul de recentă, susţinută de articole supuse evaluării colegiale. În ceea ce priveşte încrederea, „mintea-inimă" declanşează o conexiune mai profundă cu gândirea intuitivă, deschizând o dorinţă de a se conecta cu iubirea necondiţionată, o formă care este dificil de găsit într-o altă persoană.

Îngerii oferă o reprezentare perfectă, indiferent dacă este reală sau imaginară. Această manifestare a iubirii necondiţionate ne ajută să găsim o încredere nouă sau reînnoită, atunci când probabil prea puţin din lumea exterioară ne-a oferit aşa ceva.

Implicarea iubirii necondiţionate

În următorul exerciţiu, poţi folosi metoda celor „doi creieri" pentru a simţi în zona pântecului, mai degrabă decât în cap.

1. Adu-ţi în minte ceva care te face să nu te simţi în largul tău. Un exemplu ar fi îngrijorarea faţă de ceea ce cred alţii.

2. Simte emoţia în pântec. Şterge-ţi gândurile şi imaginează-ţi că insufli iubire necondiţionată sentimentului. Iubirea necondiţionată înseamnă doar iubire, nu o aşteptare a unui rezultat, care ar fi o atitudine de genul „pune-te la punct sau altfel...", cu o aşteptare de succes sau eşec.

În timp ce „mintea-inimă" dezvoltă acel gând şi caută modalităţi pentru a ne conecta cu iubirea necondiţionată, prin experienţa încrederii începem să facem conexiuni mai ferme cu „al doilea creier" – materia cenuşie din capul nostru. Corpul şi capul sunt deja conectate, nu pur şi simplu, ci prin nervul vag, care duce de la cap la stomac. Se ştie despre mesajele de teamă că se plimbă între creier şi stomac, pe ambele sensuri ale traseului nervului vag.

Studiile arată că şobolanii au devenit mai puţin temători faţă de spaţiile deschise şi hrană nouă atunci când partea de la stomac la creier a nervului vag a fost deteriorată, ceea ce sugerează că nervul vag joacă mai mult decât un rol minor atunci când vine vorba de frică.[1] Pe măsură ce dezvoltăm o relaţie şi o înţelegere mai bune privind conexiunea noastră la „creierul-inimii" prin iubire necondiţionată, în orice formă alege să vină, construim suficientă încredere pentru a face faţă temerilor mai dure ale comunicării de la pântec la creier. Cum putem încheia ciclul? Prin apariţia gestionării minţii şi capacitatea de a o susţine.

Atingerea evazivului

Din experienţa mea, gestionarea minţii conduce spre o lume interioară liniştită şi spre pacea mentală, dar este un proces continuu, mai degrabă decât o destinaţie absolută.

Gestionarea minţii este etapa de început a unei călătorii mai meditative spre liniştirea sensibilităţii tale şi dezvoltarea lumii tale intuitive într-un beneficiu imens pentru viaţa ta. Personal, liniştirea sensibilităţii mele şi deschiderea simţurilor mele intuitive m-au condus spre o experienţă foarte bogată a vieţii, rămânând încă foarte bine ancorată în realitate.

Gestionarea minţii este necesară pentru ca simţurile tale intuitive să devină mai puţin aleatorii, mai organizate şi sută la sută mai eficiente. Aceasta este etapa în care tiparele gândirii tale generale încep să devină pozitive, având în vedere tendinţa naturală a creierului de a se focaliza pe negativitate. Starea de repaus, starea noastră de referinţă, activează o setare implicită, iar una dintre funcţiile ei este de a detecta posibile ameninţări în mediul nostru[2], ceea ce ne menţine într-o stare de nelinişte şi vigilenţă.

Adaugă la asta orice tensiuni din tinerețe, şi lumea ta interioară urmează să fie programată ca să reacționeze la tot mai mulţi stimuli. În ceea ce priveşte istoria noastră primitivă, am avut un motiv serios să devenim anxioşi, pentru că a existat multă frică.

Primii oameni au fost atât prădători cât şi pradă, şi, prin urmare, creierul nostru este programat în mod natural să detecteze informaţii negative mai repede decât să prelucreze informaţii pozitive. Ca experienţă de zi cu zi, ştim că titlurile negative vând ziare, iar figurile temătoare sunt percepute mult mai repede decât cele fericite sau neutre.[3]

După cum ştim din propriile experienţe, hipervigilenţa de a fi Intuitiv şi Senzitiv înseamnă că procesăm negativitatea chiar mai rapid, mai ales având în vedere faptul că nu trebuie nici măcar să vedem lucrurile fizic, le simţim.

Cercetătorii au descoperit că, şi atunci când fac ca figurile temătoare să fie invizibile pentru conştientizarea lucidă, amigdala cerebrală – parte a creierului responsabilă cu detectarea fricii şi pregătirea pentru situaţii de urgenţă – încă se activează.[4] Şi pentru Intuitiv-Senzitivi, acea iluminare seamănă cu luminile de laser dintr-o discotecă.

De aceea gestionarea minţii este crucială – pentru ca procesul tău intuitiv să se calmeze în faţa luminilor din discotecă şi a invaziei generale de sunete, trebuie să devină mai organizat, progresiv şi realist. Nu toţi stimulii sunt agresivi, dar un Intuitiv-Senzitiv nedezvoltat îi va interpreta astfel. Acest lucru pune presiune enormă pe resursele noastre fizice, emoţionale şi spirituale, iar ambele, mintea şi corpul, devin saturate până la epuizare.

Instruirea maimuţei gălăgioase

Cheia pentru gestionarea minţii este instruirea activă a minţii de maimuţă (vezi Capitolul 5). Înţelegerea etapelor de rezistenţă, negare, frustrare, respingere şi, în cele din urmă, încredere, reprezintă procesul prin care se obţine un nivel de comunicare cu maimuţa – un mijloc de legătură, fără ca maimuţa să te atace în timp ce se simte încolţită şi speriată.

Creierul nostru, cu originile sale animalice, îşi petrece timpul hotărând de ce anume să se apropie şi ce să evite. Facem acest lucru atât fizic, cât şi mental. De exemplu, decidem dacă luăm un baton de ciocolată şi lăsăm deoparte vinovăţia sau ne urmăm demnitatea, evitând în acelaşi timp ruşinea. Maimuţa dinăuntrul nostru ia decizii bazate pe trecut. Dacă a primit ceva frumos în trecut şi întâlneşte din nou acelaşi lucru, va spune că este o experienţă „de

dorit". Dacă ultima dată a avut o experiență inconfortabilă, o va vedea ca pe o instruire din categoria „de evitat".

Asta este ceea ce vom face în mod automat, fără intervenția noastră conștientă: vom merge cu această setare implicită, dacă nu cumva participăm activ. Maimuța va începe să țipe dacă îi ceri să înainteze când instrucția inițială a fost una din categoria „de evitat", și viceversa. Acesta este probabil motivul pentru care continuăm să facem ceva atunci când știm că nu este bine pentru noi. Instrucția anterioară a fost una din categoria „de dorit", poate pentru că am asociat-o cu ceea ce așteptăm. Apoi este vorba despre rezistență atunci când vrem să mergem împotriva ei sau maimuța noastră țipă când ni se spune să ne împotrivim.

O maimuță bine instruită nu-ți țipă în față. Dar cum o instruiești? După cum știm, percepția incorectă este să ne gândim că trebuie să scăpăm de maimuță. Este imposibil: este parte din moștenirea creierului nostru și este primata care sălășluiește în noi toți.

Simțurile noastre intuitive sunt energia care supraveghează, cercetașul care merge înainte pentru a verifica traseul. Ele previn maimuța de orice surprize, pericole și posibile atacuri, pentru a nu se simți speriată atunci când dă peste ele.

Maimuța învață apoi să aștepte neprevăzutul, să anticipeze anumite rute în călătoria sa. Intuiția ajută maimuța să-și schimbe percepția și să înceapă să aibă încredere. Ea devine prietenul maimuței, nu inamicul său. A avea o maimuță bine instruită începe cu a-i găsi un „cămin", un loc în care pare să se poată retrage în siguranță, fără să se simtă amenințată, în care se poate relaxa și simți protejată. Intuiția îi apără spatele.

Cum să creezi un cămin pentru maimuța ta

Am descoperit de-a lungul anilor în care am avut inițial o maimuță foarte speriată și gălăgioasă că intuiția a venit la ușă, dornică să-și ofere ajutorul. În stadiile inițiale, și-a făcut prezența foarte bine cunoscută. I-a arătat maimuței mele experiențe de cunoaștere foarte vii; m-a purtat prin etapele de deschidere a intuiției – nu ar fi putut să fie mai evidentă în abordarea sa.

Maimuța mea, care aleargă pe lângă gratiile cuștii sale interioare, a fost la început îngrozită de intuiție, atunci când aceasta a sosit. A văzut-o ca pe ceva de care să fugă, ceva de evitat. Intuiția era eterică, nu era ceva concret; nu era ceva spre care ai putea să fugi și să-l răstorni. A rămas în mod constant prezentă, nu a părăsit-o niciodată pe maimuța mea, chiar dacă maimuța a ales să o ignore. În cele din urmă, maimuța mea a început să conștientizeze că acest „lucru" care era prezent avea o consistență; nu a fost amenințător. Prezența sa a început să facă cușca să se adapteze, să se simtă ca un cămin, mai degrabă decât ca o închisoare – un loc în care să revină, un loc care părea frumos, sigur și primitor.

În acest moment, „maimuța" a decis să comunice cu „intuiția" și să se abată mai departe de ușa cuștii. A decis să se afunde în junglă, sărind de colo-colo, cu o încredere tot mai puternică, pentru că, dintr-odată, nu s-a mai simțit singură; avea în față „intuiția" eterică, arătându-i rutele pe care să le urmeze și experiențele pe care să le aibă. Maimuța a învățat că intuiția a fost prietenul ei cel mai puternic în viață, profesorul ei; partea care ne face umani.

Rezumat și idei de acțiune

- Gestionarea minții conduce spre o lume interioară de comunicare calmă. Asaltul sentimentelor de tip Senzitiv poate fi rezolvat cu succes prin reconstruirea „vazelor tale sparte".

- Gestionarea cu succes a minții ne solicită să trecem prin etapele de rezistență, negare, frustrare, respingere și încredere. Acestea conduc spre o lume interioară liniștită și spre pacea mentală, dar este un proces continuu, mai degrabă decât o destinație.

- Pentru Intuitiv-Senzitiv, stimulii sunt ca luminile laser într-o discotecă. Hipervigilența este reflexul nostru primitiv, o relicvă din zilele când oamenii erau atât prădători, cât și prăzi. Ca urmare, creierul este programat să detecteze informațiile negative mai repede decât pe cele pozitive. Gestionarea minții este rezoluția acestui lucru.

Capitolul 9
Pasul 3: Fă trecerea de la personalitate la suflet

„Oportunitatea este pierdută de majoritatea oamenilor pentru că este îmbrăcată în salopetă și seamănă cu munca."
THOMAS EDISON

Fericirea nu vine din atingerea obiectivelor – vine din trăirea unei vieți lipsite de compromisuri emoționale. Obiectivele sunt pur și simplu un indicator, un punct de-a lungul drumului, ele nu ne vor da sentimentul de ușurare pe care îl căutăm. Am înțeles asta într-o zi ploioasă, în timp ce culegeam mure, în pădure, cu fiii mei. În acel moment am trăit o fericire pură, dar în același timp foarte simplă. Nu era nimic pentru care să-mi fac griji, nimic de care să mă simt invadată, doar mă concentram să găsesc cele mai bune mure, suculente, coapte, fără pânze de păianjen și insecte.

Intuitiv-Senzitivii simt durerea presiunilor altora. Ne conformăm la ceea ce pare confortabil pentru ei, adesea depășind limita compromisului de sine. Simțim, de asemenea, presiunea lor internă, lucrurile care îi fac să se simtă

inconfortabil – de la o noapte târzie la a fi supăraţi în legătură cu ceva ce s-a întâmplat în urmă cu câteva săptămâni.

Creăm o presiune suplimentară mai degrabă decât să rezolvăm presiunea care există deja. Adesea asta se întâmplă când facem pe plac altcuiva mai degrabă decât să ne ocupăm de propriile dorinţe. Şi asta deoarece credem că ceea ce trebuie să facem este să atenuăm presiunea celeilalte persoane, dar rezultatul este mai multă presiune pentru noi.

Cum propriul proces intuitiv începe să se aprofundeze, avem nevoie să transformăm o viaţă de liniştire într-o viaţă de servire. Şi pentru a face acest lucru, trebuie să ne focalizăm pe vindecarea separării dintre personalitate şi suflet.

Ce rost are să devenim „conştienţi"?

Să devenim conştienţi înseamnă să fim mai atenţi la modul în care influenţăm lumea noastră şi pe cea a oamenilor din jurul nostru. Devenim mai conştienţi de ceea ce este important pentru noi, mai degrabă decât să reacţionăm la ceea ce nu ne place. Să devenim mai conştienţi înseamnă să devenim mai fericiţi, mai împliniţi şi mai puternici. Acest lucru este vital atunci când vine vorba despre conectarea cu sufletul şi personalitatea. Dacă nu suntem conştienţi de sine, este dificil să facem distincţia între o „panică de personalitate" şi un „impuls al sufletului".

Înainte de a ne uita la definiţia „sufletului" şi „personalităţii", este important să-ţi dai seama de ce ai vrea să devii „conştient" în primul rând – şi ce înseamnă „conştienţă". Există o definiţie general acceptată a conştienţei: este funcţia de cunoaştere, un proces continuu de gândire şi de

conştientizare. În opinia mea, înseamnă conversaţia interioară: nivelul de conştientizare pe care-l avem, ce ne ajută să ne dăm seama şi să admitem când facem ceva din teamă şi când suntem implicaţi în acţiuni mai semnificative.

Uneori, însă, confundăm dorinţa de a obţine ceva cu o cale spre fericire, doar ca să descoperim că dorinţa iniţială a fost motivată de frică. Când suntem „conştienţi", petrecem mai puţin timp satisfăcând instinctele şi mai mult timp simţindu-ne fericiţi datorită a ceea ce suntem. Acel cadru natural este un motiv pentru motivare – nu creează automulţumire, creează o plăcere copilărească pentru lucrurile cele mai mici.

Problema este că nu suntem născuţi astfel: este nevoie de timp, efort şi angajament pentru a instrui lumea interioară să atingă un nivel mai ridicat de conştienţă. Controversa vine atunci când ne uităm la conştienţă din punctul de vedere al ştiinţei cognitive şi al neînţelegerilor sale rigide cu spiritualitatea. Neurologia susţine că tot ceea ce gândim, facem şi credem provine pur şi simplu din creier. Toate abilităţile extrasenzoriale sunt fie născociri ale imaginaţiei noastre, fie un rezultat al proceselor neurologice. Din acest punct de vedere înseamnă că nu există inteligenţă universală, şi totul se întâmplă din cauza ajustărilor biologice şi a evoluţiei.

Spiritualitatea, pe de altă parte, vede conştienţa ca multidimensională la origine – este ceva care apare atât în interiorul, cât şi în afara individului. Este adesea o experienţă de gnoză – o cunoaştere interioară profundă şi sigură, care apare de undeva din adâncul fiinţei noastre.

La un moment dat, în procesul de deschidere spre părţile noastre profund intuitive, cunoaştem ceva anume, deşi nu suntem siguri cu privire la originea acestei cunoaşteri.

Cuvintele tăcute – pe care le simţim mai degrabă decât le auzim – sunt înţelepte, uneori profetice şi cu siguranţă pline de bunătate. În cadrul perspectivelor spirituale, motivele pentru acest lucru pot fi reprezentate de experienţele sufleteşti din trecut, inclusiv vieţile din trecut, influenţa karmică (legea cauzei şi efectului) sau informaţiile „descărcate" dintr-o sursă mai luminată.

Aşa cum au făcut de milenii, oamenii au nevoie să se simtă conectaţi la un sens mai profund al vieţii. Face parte din umanitatea noastră, o cale pentru ca natura empatică să aibă expresia sa. O dorinţă profundă de a ne simţi pe deplin conectaţi cu mediul nostru, prin lumea noastră emoţională, este, cred eu, parte din rostul vieţii.

Prin urmare, rostul în a deveni „conştienţi" este să ne îmbunătăţim experienţa vieţii. Cred cu tărie că oamenii au nevoie de o idee de credinţă ca să se simtă conectaţi cu alţii, cu viaţa şi cu un sens mai măreţ. Nu este suficient să avem o deplină conştientizare a vieţii ca acţiune a creierului, indiferent dacă se dovedeşte în întregime corect că totul poate fi explicat ca funcţie neurologică.

Ştiinţa şi sănătatea mintală

Unii Intuitiv-Senzitivi sunt îngrijoraţi de faptul că, în cazul în care se află că au experienţe profund intuitive sau chiar psihiste, li se vor face bagajele pentru sanatoriu. Prin urmare, vor proceda cu multă prudenţă atunci când încep să se deschidă spre adâncurile lumii lor interioare.

Dick Swab, un neurobiolog eminent, spune că ceea ce se explică de obicei drept experienţe spirituale sunt de fapt rezultatul unei lipse de stimulare a creierului, până în

măsura în care creierul a început să fabrice evenimente.[1] De exemplu, după o perioadă lungă de singurătate, alpiniştii au uneori impresia clară că aud voci, că văd oameni sau au experienţe extracorporale ori se simt copleşiţi de o teamă profundă.

Swab continuă prin a spune că fondatorii unora dintre religiile majore ale lumii au petrecut multe zile de singurătate, în sălbăticie, trăind frica, văzând lumini strălucitoare şi auzind voci, lucru care este foarte similar cu experienţa alpiniştilor.

Deşi pot să fiu de acord într-o oarecare măsură cu punctul de vedere al neurobiologului, nu cred că explicaţia este una completă. Am văzut mulţi oameni care nu au o boală psihică şi care stabilesc brusc o conexiune cu ceva mai profund decât ei înşişi.

Procesul intuitiv este iniţial oarecum subtil şi apoi creşte în intensitate spre niveluri uimitoare. Oamenii intuitivi nu prezintă semne de schizofrenie – ei nu fac nimic altceva decât să petreacă perioade lungi în singurătate – totuşi ei au avut experienţe spirituale puternice şi au înţeles vieţile altora. Neurologii, neurobiologii şi cercetătorii care studiază neurologia, din câte am cercetat eu, dispun de puţine explicaţii pentru capacitatea de a privi în viaţa unei alte persoane. Iar Intuitiv-Senzitivii sunt adesea capabili să facă asemenea lucruri.

Asta nu înseamnă „citire la rece"*, pentru că abilitatea Intuitiv-Senzitivilor de a privi direct în viaţa altcuiva este posibilă fără ca persoana respectivă să fie prezentă. Nu există nicio ocazie de a pune întrebări sau de a aduna

---

* Set de tehnici la care apelează iluzioniştii, hipnotizatorii, psihiştii etc., pentru a sugera că respectivul „cititor" ştie mai multe despre persoana pe care o are în faţa sa şi o „citeşte", decât ştie de fapt. (n.red.)

informaţii cu privire la acea persoană, aşa că citirea la rece este imposibilă. Explicaţia, în opinia mea, e că energia este prezentă de la început, ascunsă în câmpul energetic al persoanei care pune întrebări, fie conştient, fie inconştient. Energia devine apoi „activă" pentru interpretare.

Personal, văd acest lucru mai ales în privinţa oamenilor care au fost adoptaţi. Mi se solicită adesea să intuiesc energia familiei biologice a unei persoane. Nu pretind că am dreptate de fiecare dată, dar cu siguranţă de multe ori am povestit informaţii despre originea lor biologică ce după anchetă s-au dovedit a fi corecte.

Acest lucru ar putea fi interpretat ca argumentul „naturii" – anume mă folosesc de trăsăturile persoanei din faţa mea – dar de multe ori nu am văzut-o şi, uneori, nici măcar nu am vorbit cu persoana care face solicitarea. Atunci, cum aş putea şti?

Originea unei persoane este păstrată în ceea ce poate fi descris ca „amprenta sa energetică", indiferent de persoanele în preajma cărora şi-au petrecut timpul. Amprenta energetică provine mai degrabă din patrimoniul emoţional, trecut prin generaţii, decât de la omul respectiv, ca produs al mediului său.

Mi se pare că amprenta energetică moştenită este mai puternică pe linie maternă. Această amprentă este acolo în mod evident pentru a fi interpretată de către cei suficient de conştienţi ca să o „vadă". Energia în această formă nu minte pentru că nu este afectată de interacţiunea umană – doar se prezintă ca fiind adevărul.

Intuitiv-Senzitivii sunt radare pentru acest nivel al adevărului. Pentru a vedea asta totuşi, ei trec printr-o „purificare psihică", inspirată de înţelegerea lor intuitivă în

creştere. Din păcate, această perspectivă este adesea profund incomodă pentru Intuitiv-Senzitivi, mai ales în stadiile incipiente. Ei se tem să nu fie etichetaţi ca excentrici sau să fie analizaţi pe toate părţile pentru o abilitate pe care nu şi-au ales-o, dar cu care au fost înzestraţi întâmplător.

O voce intuitivă sau psihoză?

Neurobiologii cred că „a auzi voci" semnifică debutul psihozei mai degrabă decât un angajament cu un nivel mai puternic de conştiinţă. Şi în multe cazuri, aşa este. De-a lungul anilor am cunoscut cazuri ale unor persoane care, intrând într-o perioadă de stres profund, au început să audă ceea ce credeau a fi vocile celor morţi.

Experienţele lor coincid, într-adevăr, mai degrabă cu un episod psihotic. Din ceea ce am văzut, concepţia lor despre „a auzi o voce" este însoţită de agitaţie, iar uneori vocea este fie prea sfântă, fie le spune că sunt răi sau diabolici.

Tomografiile cerebrale arată că până şi cei care „aud voci", deşi nu sunt psihotici, au un creier care se aprinde într-o zonă similară cu a celor care suferă de psihoză. Aria lui Broca, responsabilă pentru producerea vorbirii, cortexul auditiv primar şi aria Wernicke (responsabilă pentru auzul, procesarea şi înţelegerea limbajului) sunt, deloc surprinzator, afectate. Energia pentru interpretare ar trebui să fie procesată undeva şi, da, ar trebui să fie procesată prin creier, dar nu provine neapărat de acolo.

Dacă presupunem că, aşa cum cred mulţi neurobiologi, conştienţa începe şi se termină la nivelul creierului, aceasta nu explică cum se face că atât de mulţi Intuitiv-Sezitivi sunt capabili să perceapă vieţile oamenilor pe care nu i-au cunoscut niciodată, doar primind reacţii de la propriul lor creier. Swab spune că, spre deosebire de pacienţii psihotici,

persoanele sănătoase care „aud voci" pot să le controleze. Nu sunt de acord.

Există mulţi Intuitiv-Senzitivi care au un instinct puternic pentru ceva, care „aud o voce" ce s-a dovedit că îi ajută pe ei sau pe altcineva să iasă dintr-o situaţie. Mi s-a întâmplat de nenumărate ori; nu sunt psihotică (am verificat) şi nu am un istoric familial de schizofrenie, dar interpretările şi modul cum ajung la ele continuă să mă surprindă enorm.

O dată am întâlnit o femeie care mi-a cerut să o ajut să deslușească o situaţie de viaţă pe care o trăia şi care părea să se repete. Nu-mi amintesc detaliile exacte, dar a venit la mine după o vreme, în timpul unui eveniment, pentru a confirma ceea ce s-a întâmplat. I-am zis că am continuat să vizualizez un tablou celebru în mintea mea – al cărui nume nu am putut să mi-l amintesc, dar îl ştiam ca „Doamna lacului".

I-am spus femeii că tabloul era într-un fel legat de tiparul familial pe care ea încerca în prezent să-l rezolve, pentru proprietăţi şi bani. Data viitoare când am văzut-o, mi-a spus că nu avusese nici cea mai vagă idee la momentul acela la ce anume mă refeream. „Doamna lacului" nu a avut niciun sens pentru ea; niciodată nu auzise sau nu văzuse tabloul şi nu a putut să-şi amintească nici situaţii familiale legate de acel tablou.

Cu toate acestea, ea s-a grăbit să-mi spună că, la câteva săptămâni după ce a vorbit cu mine, a mers să-şi vadă tatăl ca să-l invite la o plimbare. În maşină el a început dintr-odată să vorbească despre un fost vecin de-al său şi o controversă asupra unei proprietăţi – cred că a fost ceva în legătură cu o chiriaşă. Amintindu-şi de această relaţie, el

a menţionat că femeia era cunoscută sub numele de „Doamna lacului". Fiica lui s-a grăbit să sublinieze, în timp ce rememora povestea, că nu l-a văzut şi nici nu a vorbit cu tatăl ei între interacţiunea mea cu ea şi întâlnirea lor.

Nu pot să-mi imaginez cum acest exemplu ar putea reprezenta „ascultarea propriului meu creier". Mulţi Intuitiv-Senzitivi au avut astfel de scenarii care nu pot fi explicate raţional. Este o presiune incredibilă ca vieţile altora să-ţi afecteze lumea interioară atât de evident, mai ales dacă nu înţelegi ce se întâmplă.

Dar ce li se întâmplă acestor oameni? Este, cred, procesul de a deveni conştient, abilitatea de a vedea un adevăr, o viziune neutralizată, nepătată – o dorinţă pe care omul a vânat-o timp de secole.

Natura Intuitiv-Senzitivă şi Cabala

Aşa cum am spus mai devreme, nu am întâlnit niciodată un Intuitiv-Senzitiv care a cerut ca experienţa să i se întâmple. Nu cred că vreunul dintre noi alege un drum, în căutarea sufletului; ni se întâmplă, ca parte a vieţii noastre. Intuitiv-Senzitivii au nevoie de răspunsuri la anumite întrebări, îşi dau seama că lumea lor se schimbă şi nu pot face mare lucru în legătură cu asta.

Orice urmăresc ei în lumea exterioară nu garantează o eliberare; lumea lor în cele din urmă se transformă în interior pentru a descoperi că pacea vine din cunoaşterea naturii lor celei mai profunde, din valorificarea puterii identităţii lor. Acest lucru nu se face ca un spectacol pompos sau prin trucuri ca cele pe care le faci la petreceri – cei mai mulţi vor doar să-şi vadă de vieţile lor şi se conectează la adevărul cel mai profund pe care-l simt ca o parte a

experienţei lor de viaţă. Numeşte asta o criză a sistemului nervos, dacă vrei, sau consideră că poate există şi alte explicaţii.

Pe măsură ce o persoană devine mai conştientă de sine, devine mai conştientă şi ca individ. Între timp, „personalitatea" şi „sufletul" încep să se unească – apoi persoana crede adesea că structura aspectelor familiare ale vieţii ei începe să se descompună. Începe să se transforme în ceva nou. Vechea viaţă la un nivel foarte personal este afectată şi se schimbă drastic. Experienţa este atât de personală, încât pentru mulţi este incredibil de dificil să o exprime.

Pentru a ajuta la explicarea acestei călătorii de schimbare a lumii lăuntrice, am descoperit că „Pomul Vieţii" este un instrument extrem de util. Pomul Vieţii arată ceea ce poate părea o schimbare personală imensă. Pentru unii oameni, schimbările pot fi de nerecunoscut în comparaţie cu aspecte ale vieţii lor anterioare. Acest lucru poate fi tulburător, dar Pomul Vieţii îl limpezeşte şi îi dă sens. Ajungem să înţelegem mai bine exemplele de învăţare, oportunităţile de consolidare a propriului spirit. Pomul Vieţii îşi are rădăcinile în vechile credinţe ale Cabalei, o tradiţie ebraică bazată pe cele 22 de litere ale alfabetului ebraic. Nu pretind că ştiu detaliile complete în tradiţia ebraică; cred că nu este cazul, întrucât nu am rădăcini evreieşti. Mai degrabă, o văd ca pe o modalitate de a explica ce înseamnă conştienţa şi procesul ei, în conexiunea dintre suflet şi personalitate, şi cum se simte asta.

În cadrul tradiţiilor cabalistice, legea universului există întotdeauna ca o polaritate, un fel de atracţie şi respingere, în permanenţă. În acest context, nu poţi avea creativitate fără distrugere – cele două funcţionează în acelaşi timp, în acelaşi spaţiu. Cu alte cuvinte, nu poţi ajunge la un

sentiment de iluminare fericită în timp ce-ţi trăieşti viaţa evitând durerea.

Cabala are un mod de a comunica ceea ce înseamnă conştienţa – frumuseţe faţă de legile naturii şi spiritualităţii, într-un spaţiu îndepărtat de interpretările pur biologice sau puternic religioase ale binelui şi răului, neprihănitului şi osânditului. În esenţă, semnificaţia Cabalei este îmbinarea personalităţii (omul) cu sufletul (Dumnezeu); credinţele sunt legate de ceea ce facem noi aici, în lumea fizică, şi modul în care acest lucru îl afectează pe „Dumnezeu", mai degrabă decât că Dumnezeu ar fi o entitate atotputernică, atotştiutoare, care mânuieşte un baston mare.

Baza predării mistice cabalistice este *Zoharul* – un comentariu despre Tora ebraică (cele cinci cărţi ale lui Moise), conceput pentru a le oferi oamenilor cu percepţie spirituală toate stările spirituale pe care le vor trăi pe măsură ce sufletul lor evoluează. Pentru cei fără cunoştinţe spirituale, *Zoharul* se citeşte ca o colecţie de alegorii.

Interpretarea literală a *Zoharului* este: „La început a creat pe Dumnezeu", adică infinitul. O inteligenţă universală este adevărata realitate a lui Dumnezeu. Această percepţie se potriveşte cu o mare parte din ceea ce mulţi Intuitiv-Senzitivi consideră a fi realitatea lor – adică, o conexiune la o înţelepciune infinită, simţindu-se parte din ea, deşi separaţi, cu o dorinţă de pace în îmbinarea celor două.

Pe măsură ce urmărim echilibrul îmbinării personalităţii individuale cu sufletul, înţelegem că pentru asta ne luptăm. Este în structura noastră să facem bine şi să contribuim – apare impresia ciudată că acţiunile noastre afectează oarecum fluxul echilibrului, conectarea la o inteligenţă infinită.

„Pomul Vieții" este văzut ca o versiune a corpului lui Dumnezeu – sistemul energetic al Infinitului, în lipsa unei explicații mai bune. Chiar și o înțelegere de bază a acestuia dă naștere unei perspective asupra propriilor noastre motivații de a trăi o viață mai plină de satisfacții la nivel emoțional. Este deschiderea spre „contactul" cu mintea noastră profundă.

Eu folosesc Pomul Vieţii nu în interpretarea Cabalei, ci ca pe o modalitate de a identifica lecţiile vieţii – de a stabili diferenţa dintre personalitate şi suflet, urmată de îmbinarea lor, care oferă o înţelegere imediată a modului în care trecem printr-un eveniment în viaţă. Această îmbinare „se adresează" Intuitiv-Senzitivilor într-un mod pe care aceştia îl înţeleg.

Gestionarea tranziţiei de la personalitate la suflet

În descrierea referitoare la „personalitate" – un mod de a descrie procesul de trezire pentru Intuitiv-Senzitiv – folosesc aspecte ale Cabalei (de mai sus), ale filosofiei orientale şi alte componente ale tradiţiilor orientale, toate amestecate cu un strop de psihologie transpersonală. Aceasta din urmă integrează experienţe spirituale cu psihologia modernă – psihologia transpersonală este de fapt psihologia pentru căutătorii sufletului. Am constatat că acest amestec se adresează Intuitiv-Senzitivilor şi le îmbunătăţeşte înţelegerea cu privire la locul lor în lume.

Personalitatea este „eul" identităţii noastre. Este partea egoistă a sinelui, îngrijorată de supravieţuirea şi autoconservarea ei. Aspectul egoist este necesar pentru a

supravieţui provocărilor lumii fizice; ne defineşte în comparaţie cu ceilalţi şi ne oferă propria identitate. Această parte a lumii noastre interioare este construită din istoria noastră fizică şi emoţională, atât în timpul vieţii noastre, cât şi moştenită pe linia parentală. Personalitatea simte lumea emoţională; este „motivul" nostru pentru a avea o prezenţă fizică.Diferenţierea şi identitatea ne dau motive să fim vii în această lume.

O personalitate negestionată se consideră pe sine însăşi a fi obiectul principal de importanţă. Este competitivă şi invidioasă; se străduieşte să fie remarcată într-o lume de personalităţi, e disperată să fie văzută. Ne putem referi, de asemenea, la ea ca la ego.

Această descriere face personalitatea să pară un coşmar egoist care are propria idee de conservare, ca prioritate. Din punctul de vedere al lumii fizice, separată de conştientizarea a ceea ce mai rămâne din noi (părţile mai profunde ale Pomului Vieţii), suntem singurul lucru cu importanţă din lume. Mintea umană, cea mai inteligentă din regatul animal, este regina castelului.

Aici trăim într-o lume în care protejăm doar ceea ce ne serveşte; este motivul pentru care începem şi nu terminăm lucrurile, pentru care avem o viziune slabă faţă de protejarea unui lucru care să aibă longevitate, pentru că odată ce am plecat, noi credem că nu ne mai afectează. Personalitatea, însă, va dori să protejeze interesele copiilor săi, pur şi simplu pentru că aderă la o forţă biologică activă, mai degrabă decât la una spirituală. O forţă spirituală ar vedea pe toată lumea ca pe o extensie a ei însăşi: de aceea am percepe fiecare persoană ca fiindu-ne fiu, fiică, frate, soră etc. Am simţi o nevoie puternică să-i tratăm pe toţi în mod egal.

Personalitatea, totuşi, nu percepe oamenii la modul colectiv: ea vede prin prisma câştigului personal şi a autoprotecţiei, ceea ce înseamnă că are un îndemn biologic pentru a-şi proteja copiii, iar pe termen lung, de a se proteja pe sine. Nu este greşit să facă asta – înseamnă că aşa suntem formaţi pentru a ne onora supravieţuirea în lumea fizică. În ceea ce priveşte trăsăturile mai puţin pozitive, personalitatea este sursa procrastinării, co-dependenţei, infatuării, fricii şi bucuriei.

Pentru Intuitiv-Senzitiv, adeseori, personalitatea nu a avut ocazia să devină atât de egoistă pe cât ar fi trebuit. Mulţi Intuitiv-Senzitivi au fost nevoiţi la un moment dat în viaţa lor să „servească" pe cineva cu o personalitate scăpată de sub control: cineva care se vedea într-o lume doar a lui. Intuitiv-Senzitivii şi-au activat, prin urmare, autoconservarea într-un mod diferit.

Pentru a deveni mai conştienţi de „personalităţi", ei au decis că trebuie să servească forţa mai dominantă – pentru a le face pe plac oamenilor, ca să se considere pe ei înşişi în multe cazuri inutili. Caracteristicile puternice ale personalităţii mai dominante ale celuilalt au devenit apoi abuzive. În multe cazuri, aceşti oameni sunt în mod conştient abuzivi. Ei au profitat de mecanismul de autoprotecţie al Intuitiv-Senzitivilor pentru a servi personalitatea scăpată de sub control.

Ca o metodă de autoprotecţie, Intuitiv-Senzitivul a păşit pe coji de ouă, făcând tot ceea credea că îşi dorea cealaltă persoană, pentru ca la un moment dat să fie acceptat. Conflictul vine pe măsură ce sufletul începe să se trezească. Începe să apară conştiinţa Intuitivului, legătura cu ceilalţi.

Particule de înţelegere intuitivă încep să pătrundă prin filtru. Această înţelegere este subtilă, este o cunoaştere

fără cunoaştere care se dezvoltă într-o perioadă de timp. În acest moment, mintea intuitivă începe să pună la îndoială ceea ce începe să pară răutăcios sau nedrept. Este începutul înfloririi unei profunde integrităţi. Problema este că integritatea profundă le oferă prioritate altora, atunci când, de fapt, progresul adevărat începe când integritatea este îndreptată spre sine.

Aşa cum am aflat mai devreme, nu întotdeauna un Intuitiv-Senzitiv a fost victima unei forme de comportament psihologic sau emoţional abuziv pentru ca scânteia intuiţiei să crească. În schimb, s-a născut cu abilitatea senzitivă, care trebuie să fie prezentă pentru ca simţurile intuitive să înflorească.

Acestea nu sunt experienţe de înţelegere psihică trecătoare, ci permanente – un instinct natural pentru alte persoane, o natură grijulie şi capacitatea de a-i ajuta pe alţii să se vindece. Cum personalitatea devine tot mai conştientă de tulburarea sufletului, persoana dezvoltă apoi o dorinţă puternică de a transforma ceea ce nu funcţionează; simte că trebuie să-şi adapteze viaţa pentru a deveni una a contribuţiei, a învăţării la un nivel mai înalt şi a restituirii generoase, într-un fel sau altul.

Acest proces poate să fi fost declanşat de dorinţa proprie a Intuitiv-Senzitivilor de a se vindeca. De fapt, despre asta este vorba în multe situaţii. Îndemnul ca „personalitatea" şi „sufletul" să se întâlnească este condus de o dorinţă de unitate în interiorul sinelui, conexiunea intuitivă fiind uneori indusă de o dorinţă de a ne simţi în sfârşit iubiţi. La un nivel mai profund, intuiţia, dincolo de cotidian, este experienţa iubirii necondiţionate, o lume interioară stabilă şi paşnică, eliberată de presiunea anxietăţii.

Când problemele sunt confruntate, relaţia dintre personalitate şi suflet se aprofundează. Lumea interioară devine mai liniştită. Ai ajuns să realizezi că, deşi ai fost mereu acolo, înăuntru, ai fost copleşit de un baraj de gânduri, emoţii şi senzaţii care au apăsat asupra conştiinţei tale.

În acest punct, personalitatea este pregătită să se adapteze la rolul care i-a fost menit: să-şi furnizeze serviciile ca protector al corpului fizic şi să lucreze la descoperirea componentei mai liniştite, la care ne referim ca fiind sufletul.

Înflorirea în suflet

Înflorirea în suflet înseamnă a pătrunde mai adânc în straturile create de personalitate, ca mijloc de a ne ascunde de durere. În cadrul călătoriei „liniei conştiinţei" prin Pomul Vieţii, există trei puncte de trecere. Acestea semnifică partea vieţii numită „noaptea întunecată a sufletului": drumul spre noi înşine, pe care nimeni dintre cei care caută un sens mai profund nu îl poate evita.

În centrul acestui tipar, dansăm în jurul vieţii, pentru a evita disconfortul – încercăm să rămânem ocupaţi cu prietenii noştri, cu munca noastră; ne ascundem în acceptarea lor. Fiecare strat este ataşat la durerea iniţială; înflorirea în energia sufletului este recunoaşterea faptului că durerea este acolo. Niciunul dintre noi nu este imun la ea. Călătoria personalităţii are scopul să o depăşească, dar nu vom şti că există până când sufletul nu o va dezvălui.

Sufletul este scânteia sau esenţa a ceea ce eşti – expresia ta în lume, care nu este constrânsă de teama de prejudecăţile celorlalţi. Cei care refuză să se ocupe de durerea emoţională

reacţionează prin închiderea minţii lor. Ei construiesc o întreagă structură psihologică în jurul energiei lor, asigurându-se cât mai bine posibil că nimeni nu poate pătrunde acolo.

Acest lucru este dureros pentru Intuitiv-Senzitivi – ei trăiesc senzaţia puternică de a simţi lumea ascunsă şi protejată a altor oameni. Oamenii raţionalizează de ce au dreptate, de ce cealaltă persoană greşeşte şi de ce ar trebui ei să fie ascultaţi. Un zid de negare îi ţine sclavii fricii lor.

Când conexiunea sufletească se aprofundează în cazul Intuitiv-Senzitivilor, frica devine mai puternică. Experienţele înfricoşătoare sunt poziţionate în faţa ta şi viaţa îşi poate arăta brusc extremităţile. Acestea sunt acolo nu ca un test, ci ca un mod prin care lumea ta interioară să depăşească în cele din urmă frica de frică. Este ca şi cum toată istoria ta ar ajunge în persoană la uşa ta.

Sufletul şi istoria ta în pragul uşii

Pe măsură ce relaţia dintre „suflet" şi „personalitate" începe să se adâncească, fiecare detaliu psihologic ce îţi iese în cale tinde să fie pregătit pentru procesare. Tiparele subconştiente lăsate în urmă, de mult timp, reapar adesea într-o formă mai exagerată. Şeful de coşmar pe care l-ai avut acum zece ani reapare în noul tău şef, doar că schimbat semnificativ în rău. Fostul partener imatur emoţional apare întruchipat într-unul nou. Lista este personală şi pare nesfârşită.

Ce se întâmplă, de fapt, este o purificare a emoţiilor, o orânduire a stimei de sine, dar se simte ca şi cum frica ar fi din nou în plin avânt. Sufletul „coborând" în lumea de zi cu

zi are nevoie să fie orânduit. Orânduirea este ca achiziţionarea unei noi canapele pentru camera ta de zi. Când cumperi o canapea nouă, o stivuieşti deasupra celei vechi, ponosite? Atunci când oaspeţii vin în casa ta au nevoie de o scară pentru a se urca deasupra stivei tale de canapele?

Nu are sens să cumperi o canapea nouă şi să o aşezi peste cea veche, dar metaforic vorbind, oamenii încearcă să facă asta în lumea lor interioară. Astfel, şi trezirea sufletului are standarde. Nu vrea să stivuiască acea canapea – vrea să părăsească clădirea, pentru că nu se mai potriveşte în acel mediu. Încercarea de a muta canapeaua veche în altă cameră înseamnă că prezenţa ei ponosită este încă în casa ta – doar i-ai schimbat locul.

Când lumea ta interioară are prea multe canapele vechi, energia sufletului este prea puternică pentru a fi negată: vrea canapelele afară. Are apoi obiceiul de a arunca toate canapelele vechi în stradă. O intuiţie a crescut în timp suficient încât să ştii că ai nevoie să-i sugereze să scapi de canapele, dar ai amânat sau ai fost prea speriat să te eliberezi de vechile preferinţe. Doar atunci când „sufletul" a acumulat destulă „personalitate" devine atât de puternic încât să schimbe circumstanţele.

Acesta este momentul în care Intuitiv-Senzitivii simt că o transformare internă este inevitabilă, o conştientizare că lumea exterioară nu-i va face fericiţi şi că fericirea creşte din interior spre exterior. Stima de sine nu ţi se întâmplă pur şi simplu – trebuie să munceşti pentru a o dezvolta. Îţi dai apoi seama că ceilalţi nu te vor respecta decât dacă munceşti pentru a dobândi un anumit nivel al respectului de sine.

Unitatea emoțională

În acest stadiu de dezvoltare a Intuitiv-Senzitivilor, personalitatea și sufletul încep procesul de a nu se mai simți ca două entități separate. Un sentiment de unitate emoțională se înfiripă. O parte vine în mod spontan – lumea interioară declanșând elemente ale schimbării externe – dar adaptarea este în mare parte conștientă.

Dar cum este schimbarea conștientă atunci când „sufletul" este, în aparență, o parte a inconștientului? Am observat, din propria mea experiență și a altora pe care i-am ajutat de-a lungul călătoriei, că principalul conector este credința. Cum personalitatea noastră începe să dezvolte o credință în existența sufletului, ceea ce a fost anterior un conflict între energii, una speriată de cealaltă, începe să se unească într-un efort de înaintare.

Dezvoltarea activă a intuiției furnizează acea credință: un proces aparent declanșat de un mecanism cerebral sau de conștiința exterioară care protejează individul de impactul traumei emoționale. Dezvoltarea ei duce la ceea ce, pentru mine, a fost o stare permanentă de pace, chiar și pe timp de furtună. Cum ajungi acolo? Cred cu tărie că trebuie să-ți onorezi frica, nu să urmărești să o distrugi.

Conectarea sufletului și personalității

Următorul exercițiu te va ajuta să trăiești esența temerilor inconștiente, actuale, prin „a le simți" temporar. Atunci când o teamă inconștientă devine conștientă (prin tine, când o simți) sentimentul nu are de ales decât să-și piardă energia și să se dizolve. În viață, în general încercăm să evităm frica.

Noi credem în mod greșit că, evitând frica, aceasta nu există, dar adevărul este că atunci când o simțim cu

adevărat, pentru cele câteva minute cât durează de fapt, căpătăm o perspectivă asupra ei, iar ea se rezolvă de la sine. Paşii de mai jos te vor ajuta să treci prin acest proces:

1. Gândeşte-te la ceea ce te deranjează mai tare în viaţa ta, în acest moment.
2. Lasă senzaţia pe care ţi-o dă acel lucru să crească în corpul tău şi focalizează-ţi atenţia pe ceea ce reprezintă.
3. Lasă frica *să crească* în corpul tău (de obicei în acest moment ne distragem atenţia).
4. Simte în corpul tău (nu în gândurile tale) unde se află emoţia.
5. Focalizează-te pe senzaţie, dezactivând orice altceva. Respiraţia ta va deveni mai rapidă şi anxietatea va creşte, dar păstrează acea senzaţie.
6. Pe măsură ce sentimentele de spaimă cresc (dacă pătrunzi suficient de adânc în sentiment, vei vedea că este spaima de abandon), ai încredere şi bunătate faţă de tine însuţi, astfel încât să păstrezi acele sentimente.
7. Sentimentele vor scădea până la punctul de distragere a atenţiei – vei începe să te gândeşti la altceva. Repetă procedeul până când problema iniţială nu mai are „energie".

Rezumat și idei de acțiune

- Personalitatea este sinele de zi cu zi, iar sufletul este scânteia sau esența identității noastre. Tiparele vechi reapar pe măsură ce sufletul și personalitatea încep să-și aprofundeze relația. Acest lucru duce la o purificare a emoțiilor. Drama din viața Intuitiv-Senzitivilor eliberează emoții și lumea interioară devine liniștită.
- Călătoria personalității are drept scop depășirea durerii, dar știind de existența acesteia: sufletul o dezvăluie. Pătrunderea în suflet înseamnă străbaterea progresivă a chinurilor vieții.
- Pentru a înțelege sufletul, trebuie să fii pregătit să simți lucrurile care te-au supărat. Să le recunoști înseamnă să le eliberezi.

Capitolul 10

Pasul 4: Ține piept celorlalți în luptele lor pentru putere

„Pe măsură ce trecem prin viață, purtăm nu numai propria noastră frică, ci și pe cea a strămoșilor noștri."

O mare parte din ceea ce am învățat despre lume s-a transmis din generație în generație: sistemele de credință despre bine și rău; ceea ce ar trebui să ne facă fericiți sau triști; ce locuri de muncă să avem; carierele pe care le construim. Dacă este un rezultat al amprentelor lăsate de generații sau ceea ce cunoaștem sub numele de „moștenire epigenetică" (preluarea experiențelor strămoșilor noștri, mai degrabă decât genetica tradițională) rămâne o întrebare larg deschisă.

Experiența îmi spune că există un fel de depozit în care se acumulează memoria energetică ce afectează modul în care noi, ca Intuitiv-Senzitivi, interacționăm cu alte persoane și cu luptele lor pentru putere, prin care își afirmă autoritatea. Nu toate modalitățile în care procesăm atât de intens aceste sentimente prin intermediul sistemului nervos provin din istoria noastră recentă.

Materialiştii (teoreticieni care consideră că materia fizică este singura realitate) cred, de exemplu, că toate deciziile religioase sau spirituale provin din trecutul nostru: mai degrabă o îndoctrinare decât o alegere liberă sau bazată pe experienţă. Aparent, receptivitatea noastră pentru spiritualitate este în proporţie de 50% determinată genetic şi religia noastră părintească este imprimată pe circuitele noastre cerebrale cam în acelaşi fel ca şi limbajul.[1]

Dacă este adevărat, atunci ar trebui să fiu atee, cu opinia că toată spiritualitatea este absurdă. De fapt, am mai mult o fascinaţie multiconfesională şi un interes mai profund în experienţe spirituale decât ar fi considerat vreodată oricare dintre părinţii mei.

Dacă este adevărat că informaţiile sunt transmise peste generaţii, fără înţelegere conştientă, atunci este posibil ca interesele mele spirituale să fi venit de la unele dintre rudele mele mai îndepărtate – oamenii pe care nu i-am întâlnit niciodată şi care au avut prea puţin de-a face cu părinţii mei.

Bunica mea mi-a menţionat o dată, la maturitate, la mult timp după ce propriile mele interese s-au dezvoltat, că stră-strămătuşile mele au avut o înclinaţie foarte puternică pentru experienţele spirituale, teosofie şi înţelegere intuitivă. Mi-a spus că au fost interesate de tot felul de lucruri, de la budism la cultura hindusă.

Dacă este adevărat că genele noastre sunt modificate prin obiceiurile ancestrale, stilul de viaţă şi sănătate, acest lucru ar explica de ce Intuitiv-Senzitivii se trezesc că trebuie să facă ordine după un trecut pe care nu au fost conştienţi că l-au avut.

Cercetarea științifică asupra foametei olandeze (iarna foamei) din 1944, o foamete care a avut loc în partea ocupată de germani din Țările de Jos spre sfârșitul celui de-al Doilea Război Mondial, a dezvăluit rezultate interesante. S-a constatat că nu numai copiii care au supraviețuit foametei erau mai sensibili la probleme de sănătate, dar și copiii acestor copii, deși bine hrăniți în timpul sarcinii, s-au născut cu o subponderalitate semnificativă. Foametea a afectat aparent și a lăsat cicatrice „emoționale" ADN-ului.

De la începutul anilor 1950, ADN-ul a fost considerat un plan al naturii, cromozomii detaliați trecând genetic de la o generație la alta. În general nu s-a considerat că există o traversare a informațiilor emoționale de la o generație la alta: un semnal de avertizare sau un pericol a trecut prin generații și a lăsat urme adânci. Pentru a o spune răspicat, străbunicii tăi au modelat stilul de viață care-ți afectează astăzi sănătatea emoțională și fizică.

Motivul real pentru care ne este frică de autoritate

Dar cum îi afectează asta pe Intuitiv-Senzitivi? Cred că trăim un interval scurt în dezvoltarea noastră, în care aparent suntem nevoiți să trecem printr-un fel de eliberare de istoria psihologică a strămoșilor noștri. Este un proces departe de orice logică, dar este foarte real în experiența noastră de dezvoltare.

Este ca și cum structura fundamentală – „ADN-ul" aproape – ar trece printr-o purificare. În acest moment, experimentăm o intensificare în luptele celorlalți pentru putere. Astfel de cazuri creează o presiune enormă asupra naturii Senzitive.

Cred că există mai mulţi Intuitiv-Senzitivi pe planetă faţă de cei ştiuţi. Două războaie mondiale în generaţiile recente au creat trei generaţii de bebeluşi cu o predilecţie pentru emisfera dreaptă. O nevoie de maximă vigilenţă din partea mamelor nevoite să facă faţă presiunilor războiului şi naşterilor în vremuri de restrişte a adus pe lume copii care sunt programaţi în avans pentru un sistem nervos mai delicat.

Pe măsură ce Intuitiv-Senzitivii intră în spaţiul ce lucrează pentru creierul lor mai vigilent – care tinde să ia în calcul imaginea de ansamblu (emisfera dreaptă), şi nu detaliile (emisfera stângă) – ei se simt responsabili de propria lor vindecare. La fel se produce şi eliberarea de vechea programare păstrată de la generaţiile anterioare. Această schimbare aduce în calea Intuitiv-Senzitivilor teama de autoritate sau de o autoritate percepută între generaţii, indiferent dacă ei au fost sau nu crescuţi într-un mediu primejdios.

Cea mai numeroasă generaţie care populează în prezent planeta (Baby Boom) poartă cu sine reziduul de autoritate asociat războaielor care au afectat lumea. Autoritatea pe care o scoate la suprafaţă propriul nostru autocontrol este ca şi cum am fi meniţi să eliberăm această istorie înmagazinată în profunzimile vieţii noastre fizice şi celulare.

Iar pentru ca acest lucru să se întâmple, trebuie să îl tratăm cu seriozitate. De aceea, la un moment dat, Intuitiv-Senzitivii se găsesc nevoiţi să rezolve o dispută foarte importantă. Nu una de genul luptelor pentru teritoriu în cartier, ci o luptă de restructurare a sinelui.

Purtătorul conştiinţei

Purtătorul conştiinţei este un termen folosit în misticismul indian şi în teosofie pentru a descrie o formaţiune a energiei corpului care transportă conştiinţa unei persoane de la o viaţă la alta. Energia corpului care transportă conştiinţa se extinde pe măsură ce psihicul uman avansează prin propriile „lecţii ale sufletului" – adică ceea ce simţim în această lume în care ne aflăm cu scopul de a învăţa.

Lecţiile sufletului nu sunt întotdeauna lecţii plăcute; adesea învăţăm profund din marile noastre provocări. Despre purtătorul conştiinţei se spune că este „oul protejat de aură" – lumina vie a corpului spiritual.

Acest corp purtător de energie, deşi considerat a fi invizibil cu ochiul liber, există ca un corp strălucitor în jurul fiecărei persoane. În termeni ezoterici, este descris ca fiind corpul luminos. Credinţa este că, pe măsură ce conştiinţa noastră creşte, la fel face şi corpul luminos. Se spune despre corpul de transport că ar conţine energia conştiinţei sufletului. În timpul vieţii noastre, informaţiile sunt acumulate în această amprentă energetică pentru a fi transmise ca o învăţătură – nu numai pentru următoarea noastră „încarnare", dar şi pe linia noastră genetică. Este clădirea experienţei sufletului într-un corp uman.

Prin urmare, corpul purtător reţine informaţiile anterioare şi experienţa pentru a alimenta viaţa actuală cu informaţiile din trecut. Aceste informaţii rămân în mare parte inconştiente până când avem suficientă exigenţă – sau conştiinţă – în prezent ca să ne amintim aspecte ale memoriei vieţii depozitate. Limpezirea trecutului face mai luminos corpul purtător, mărind astfel oul protejat de aură.

Avem nevoie de zone de eliberare pentru a ne putea detaşa. Acestea se prezintă ca mai multe aspecte ale vieţii, unul dintre ele fiind eliberarea de experienţe emoţionale, timpurii, care au acumulat durere în „personalitate". Psihologic, ne-am referi la aceste experienţe ca la amintiri suprimate care afectează deciziile actuale pe care le luăm.

Asta s-ar putea reflecta în multe zone diferite, cum ar fi întrebările asupra tipului de relaţie în care suntem, dacă este sănătos sau nesănătos pentru noi să continuăm să investim energie în ea, dar şi în zone cum ar fi rezolvarea unei dependenţe personale - indiferent că este vorba de dependenţă de o substanţă sau de o persoană. Dependenţele apar în mai multe forme – sunt probleme incontrolabile. Aici pot fi incluse relaţia la care nu putem renunţa, mâncarea, cumpărăturile şi, desigur, acelea mai evidente. Alte zone ar fi reprezentate de posibile amintiri ale vieţii din trecut, care ţin până în prezent.

Credinţa este că, pe măsură ce devenim mai conştienţi că sufletul nostru înaintează prin învăţături, corpul purtător creşte în dimensiune şi devine mai conturat. Pentru Intuitiv-Senzitivi, impresia este că amintirile vechi pe care nu le cunoaştem ies la suprafaţă. Unii ar putea spune că este doar un exerciţiu: un stres posttraumatic care începe să se elibereze în forma unor simboluri.

Indiferent dacă purtătorul conştiinţei este real sau imaginar, este un mod foarte eficient de a simţi, şi, prin urmare, de a aborda situaţii-limită în care fiecare Intuitiv-Senzitiv se regăseşte, la un moment dat, pe drumul său.

Problemele care ne limitează tind să fie acolo unde trasăm o linie în nisip, între locul unde ne oprim noi şi locul unde o altă persoană îşi are începutul. Dacă nu avem limite

foarte clare, vom descoperi, de obicei, că se profită de amabilitatea noastră.

Conştientizarea acestui traseu spiritual izolat ajută Intuitiv-Senzitivii să-şi dea seama de unele dintre ameninţările la adresa progresului lor, împotriva căruia se vor regăsi fără să vrea. Ne ajută mai degrabă să recunoaştem nevoia unor limite mai largi, decât să le ignorăm şi să ne facem griji despre ceea ce cred alţii – adesea despre mulţumirea lor.

În habitatul lor, Intuitiv-Senzitivii îşi descoperă propria prezenţă ca o stare preferată şi totuşi, atunci când energia purtătorului de conştiinţă este foarte prezentă, se regăsesc în jocul de putere al altcuiva. De ce se întâmplă asta? Jocurile de putere ale altor oameni ne pot afecta semnificativ pentru că există o afecţiune a purtătorului de conştiinţă.

Jiva – instrumentul de vindecare

Când ne întâlnim cu jocul de putere al altuia, oamenilor le vine uşor să spună: „Stabileşte-ţi limitele". Pare evident că, dacă cineva cere prea mult de la noi, ar trebui să spunem „nu" sau să reducem cererea la ceea ce putem gestiona. Pentru un Senzitiv, stabilirea limitelor este ca şi călătoria spre lună cu autobuzul: cum putem face, logic, acest lucru? Când lumea noastră senzorială este constant invadată de stimuli nedoriţi, cu excepţia celui care trăieşte ca un pustnic, este dificil pentru noi să stabilim limite şi rămânem neglijaţi, în propriile vieţi, în timp ce lucrăm la lumea noastră interioară.

Un lucru care mi se pare util şi pe care l-ar putea folosi Intuitiv-Senzitivii, în înţelegerea mai clară a problemei limitelor, este Jiva – termen sanscrit pentru esenţa

nemuritoare a unei vietăţi. Cu Jiva, corpul purtător îşi accelerează progresul. Acest lucru înseamnă că, pe măsură ce Intuitiv-Senzitivii gustă mai mult din esenţa identităţii lor, construindu-şi legăturile intuitive, Jiva devine mai puternică şi corpul îşi transportă învăţăturile cu viteză mai mare.

La un anumit nivel energetic, acesta este motivul pentru care mulţi Intuitiv-Senzitivi îşi regăsesc lumea emoţională interioară accelerând brusc prin „lecţiile" jocurilor de putere exagerate. Oamenii îşi exagerează jocurile de putere forţându-şi idealurile până la ideea că alţii ar trebui să fie dispuşi să le satisfacă cerinţele, mai degrabă decât să se accepte pe ei înşişi.

Jiva este ceea ce produce energia vitală a unei persoane: vibraţia sa, charisma sa. Când aceasta a fost suprimată prin experienţele vieţii anterioare, ea începe să se construiască pe măsură ce simţurile intuitive sunt utilizate în mod activ.

Atunci când energia corpului Jiva este sănătoasă, ea produce mai multă Jiva decât este necesar, o vitalitate radiantă. Acest lucru ajută la alimentarea deficienţelor celor care nu au suficientă Jiva. Vitalitatea Jiva pe care Senzitivii le-o oferă altora, inconştient, este motivul pentru care ei se vor simţi în mod constant atât de epuizaţi în jurul unor oameni. Cei care nu au suficientă Jiva o absorb ca un burete de la cei care au. Şi Senzitivii se regăsesc oferind gratuit multă Jiva.

Când vitalitatea Jiva este puternică, chiar dacă eşti un Senzitiv, eşti mai puţin obosit în compania altora. Când combini voinţa şi aspecte imaginare ale lumii interioare,

rezultă energie Jiva puternică. Combinația ajută la crearea unei metode de protecție sporită față de pierderea altora.

Crearea Jivei îți crește puterea emoțională și capacitatea de vindecare, iar asta afectează relația ta cu stările altor persoane, efectele stresului și implicarea ta în dinamica emoțională din care nu dorești să faci parte, cu toate că te regăsești la marginea ei.

Noi construim Jiva prin eliminarea risipei de energie (negativitate) în timp ce ne simțim suficient de puternici ca să nu mai luăm energia altuia. Cu cât este mai puternică Jiva din punct de vedere al vitalității, cu atât ne este mai ușor să evităm însușirea responsabilităților altcuiva. Empatia se manifestă apoi la un nivel diferit – nu mai este bazată pe eliberarea suferinței altcuiva, ci spre a atrage atenția altcuiva asupra propriei sale suferințe, până când acea persoană să se simtă atât de sigură încât să se elibereze singură de povară. Aceasta este esența a ceea ce eu numesc „observare fără absorbție".

Jiva sănătoasă propulsează corpul purtător prin eșecuri și stagnare. Aceasta construiește apoi oul protejat de aură, corpul de lumină. Pentru Senzitivi oferă o înțelegere mai profundă a conștiinței și un sentiment mai puternic al adevăratului sine. Acest mod de a înțelege lucrurile conduce omul spre un simț mai dezvoltat al stimei de sine și către încrederea de a-și urma propriul drum.

Ei au o metodă prin care își dezvoltă înțelegerea sensibilității. Metoda aceasta le mai ușurează sentimentul că trebuie să se schimbe pentru a fi aprobați.În cazul în care clădirea încrederii, a stimei de sine, și reducerea nivelului de sensibilitate incomodă se poate realiza prin „energie", mai degrabă decât prin negociere cu oamenii și raționament logic, acest lucru este în general alegerea lor, mai ales

dacă provin dintr-un mediu marcat de comportamente absurde, care le-au afectat capacitatea de a face faţă jocurilor de putere.

Jiva ne ajută să facem faţă jocurilor de putere pentru că schimbarea de energie este cea care aduce îmbunătăţiri fără să fie nevoită să se confrunte cu un jucător de putere. Dacă ne confruntăm cu cineva care simte că identitatea lui se bazează pe capacitatea lui de a exercita puterea, el va lovi puternic, împins de emoţie, pentru a rămâne la conducere.

E agasant uneori pentru Intuitiv-Senzitivi, pentru că ei nu vor să primească un sentiment agresiv, chiar dacă la exterior pare „prietenos". Când avem suficientă Jiva, jucătorul de putere se simte mai puţin înclinat către propriul joc. De ce? Intuitiv-Senzitivul nu se „simte" destul de vulnerabil ca să fie manipulat.

Umilinţa şi căminul narcisist

Aşa cum am menţionat mai devreme, am observat că mulţi Intuitiv-Senzitivi, în special cei foarte intuitivi în mod natural, au un trecut al mersului pe vârfuri, în mediul în care au trăit în prima parte a vieţii. Cu certitudine ei au dezvoltat o capacitate fină de a-i înţelege pe ceilalţi, de obicei, în detrimentul lor. Aceşti oameni au adesea unele dintre problemele de sănătate asociate Senzitivilor, dar în forme extreme.

Vorbim despre cei extrem de epuizaţi; cei cu boli rare şi simptome pe care profesioniştii din domeniul sănătăţii nu le pot identifica. Ei au tumori în locuri ciudate şi neaşteptate: am văzut tumori suprarenale, tumori tiroidiene şi numeroase cazuri de complicaţii ale bolii lupus, afecţiuni

de care nu te plângi zilnic. Dar de ce au aceşti Senzitivi atâtea boli neobişnuite ?

Cred că este din cauza unei terori interne care i-a bântuit toată viaţa. Această teroare nu poate fi identificată după un tipar – lupul nu are identitate, nici faţă – dar ei ştiu că vor să evite puterea şi problemele puterii cu orice preţ. Dacă li se cere, ei vor recunoaşte, de obicei sub presiune, că au trăit cu o figură părintească „uneori dură, dar care îmi voia binele" sau cu una care a fost „critică, dar am învăţat să trăiesc cu asta".

Cercetările arată că urmaşii narcisiştilor, ajunşi la maturitate, se chinuie să recunoască faptul că au trăit într-un mediu inacceptabil. De ce? Negarea este numele jocului într-o casă narcisistă. Copiii care cresc în aceste medii învaţă să trăiască cu regulile, dar nu încetează niciodată să fie derutaţi sau îndureraţi din pricina lor.

Suntem cu toţii narcisişti într-o anumită măsură – înseamnă că principala noastră preocupare este autoconservarea. Când narcisismul este patologic însă, narcisistul are un sentiment mai puternic al propriei importanţe. Îi vor lipsi empatia şi simpatia, şi, în general, va cere ca nevoile sale să fie îndeplinite înaintea nevoilor tuturor celorlalte persoane. Narcisiştii vor părea să aibă un comportament dramatic, batjocorindu-i pe ceilalţi sau aducându-le critici grele, pentru a se asigura că o persoană nu ajunge să fie „mai mare" decât sunt ei.

Ei vor critica, de asemenea, pe cineva într-o încercare de a se asigura că acesta este atât de slab încât nu-i va părăsi. Adesea, cea mai mare temere a unui narcisist este să locuiască singur. Narcisismul este mai frecvent decât ne imaginăm: mulţi Intuitiv-Senzitivi şi-au şlefuit abilităţile intuitive într-un cămin narcisist, în care au fost nevoiţi să

devină foarte sensibili la starea de spirit a narcisistului şi la nevoia lui de atenţie.

Există un blocaj emoţional impus de părinţii lor: copilul se simte invizibil într-o lume vizibilă; ei se simt neauziţi, nevăzuţi şi descurajaţi. Se simt legaţi de secretul familiei, de a „nu spune lumii exterioare şi a pretinde că totul este bine aici". Ei sunt legaţi în imaginea unei familii perfecte – afişând întotdeauna un zâmbet, nu vor trăda nicio problemă.

Comunicarea eficientă a fost un „nu" categoric în familia lor. Comunicarea nu a fost niciodată directă – au descoperit că erau sursa supărării cuiva prin intermediul altui membru al familiei.

Rivalitatea dintre fraţi a fost încurajată şi comunicarea a venit doar sub forma supărării sau furiei. „Adultul tipic dintr-o familie narcisistă este încărcat cu o furie neconştientizată, se simte ca o persoană pustiită, se simte inadecvat şi cu defecte, suferă de anxietate periodică şi depresie şi nu îşi dă seama cum a ajuns în starea aceasta.[2]

Nu toți Intuitiv-Senzitivii provin dintr-un cămin narcisist, dar dacă ai oricare dintre următoarele sentimente, este probabil să fii unul dintre ei:

- Ai o nevoie cronică de a le face oamenilor pe plac.
- De cele mai multe ori, nu poţi să-ţi identifici propriile sentimente, dorinţe sau nevoi.
- Ai nevoie de validare constantă sau simţi că lucrurile rele sunt soarta ta şi că lucrurile bune apar doar prin noroc sau din greşeală.
- Tremuri la gândul de a fi umilit.
- Nu te vei plânge când ceva este inacceptabil, ca să nu fii văzut ca un plângăcios sau ca un reclamant.

Dacă aceasta este realitatea ta, tămăduirea ei devine un concept înfricoșător. Căci abordarea și recunoașterea durerii familiei – secretul – chiar și în sinea ta, înseamnă o lipsă de loialitate pedepsită prin umilință.

Povestea lui Harriet

Harriet își amintește clar cum, atunci când era mică, tatăl ei era uneori foarte drăguț. Spunea lucruri frumoase despre ea altor persoane, dar niciodată de față cu ea. Un copil liniștit, Harriet a încercat să fie cât mai modestă cu putință.

Într-o zi, totuși, ea a provocat tigrul din tatăl ei. El se întorsese acasă de la serviciu și era clar că cineva îl enervase. Era timpul să-și verse nervii pe Harriet. Adesea, nu lăsa urme fizice, dar cicatricele emoționale erau întotdeauna semnificative. A început s-o împungă pe Harriet cu degetul, încercând să o irite, provocând-o astfel la o „luptă în joacă" – ceva ce îi plăcea lui să facă. Asta implica în mod normal pumni ușori, urmați de unul care era prea tare.

Fata se plângea, iar el spunea că ea are nevoie să se întărească, să fie învățată cum să vadă lumea reală. Apoi Harriet îi făcea pe plac tatălui ei și se lupta în joacă un pic mai dur, până când îi dădea ocazia să o pună la pământ și să o „plesnească în joacă" peste față.

Harriet a îndurat destule palme. Ea și-a eliberat mâinile și l-a zgâriat pe tatăl ei pe față, săpând adânc cu unghiile, în timp ce răsufla greu de frustrare și durere suprimată. Tatăl ei nu a înțeles că el întrece măsura, ci a văzut roșu în fața ochilor– nimeni, și cu atât mai puțin Harriet, nu avea voie să-l zgârie pe față. Harriet era furioasă – găsise de această dată în ea puterea să riposteze. La 12 ani ea a

simţit că ar trebui să fie capabilă să-şi definească propriile limite.

Tatăl lui Harriet, nemulţumit de răspunsul fiicei sale şi şocat să o vadă apărându-se, a simţit că era încă îndreptăţit să-şi elibereze agresivitatea asupra ei, pentru că cineva îndrăznise să-l provoace la serviciu. El a considerat normal să o umilească pe fiica sa, ca pedeapsă pentru ea şi o eliberare pentru el. Seara târziu, într-o noapte geroasă de februarie, el a dat-o afară pe Harriet în grădină şi a încuiat uşa. În timp ce era azvârlită pe uşă afară, a încasat numeroase jigniri – de la „ingrată" la „fetiţă obraznică".

Harriet nu a îndrăznit să bată la uşă; nu a îndrăznit să-şi strige frustrarea. În schimb s-a retras în spatele grădinii, unde îi era locul, în stare de şoc şi suferind o durere emoţională profundă, dar şi apatie. În jur de o oră mai târziu, mama ei a venit să o caute. Stătea ghemuită lângă câinele care fusese, de asemenea, dat afară pentru că încercase s-o apere.

Harriet ştia ce i-ar spune mama ei: „Du-te şi cere-i iertare tatălui tău – nu ar fi trebuit să faci asta."

Nu toate familiile narcisiste sunt cufundate în violenţă fizică, precum cea a lui Harriet, dar cu toate acestea, ameninţarea îi face pe Intuitiv-Senzitivi să gestioneze cu dificultate puterea, chiar şi pe a lor. Există o teamă extraordinară de consecinţele eliberării acelei laturi a personalităţii care vrea tot timpul să le facă pe plac oamenilor – acea persoană care are grijă de orice alte nevoi, mai puţin de ale sale.

Acesta este motivul pentru care, cred eu, mai ales în cazul acestor Intuitiv-Senzitivi, conexiunea puternică cu

simţurile intuitive începe să se dezvolte. E ceva ce le conferă siguranţă: o conexiune necondiţionată, o iubire pe care nu trebuie să se bizuiască din partea altcuiva. De aceea, în cazul lor funcţionează purtătorul conştiinţei şi energia Jiva. Ei se simt liberi, adesea pentru prima dată în viaţa lor, să facă propriile alegeri.

Cum să-ţi accesezi propria putere, şi nu un joc de putere

Înţelegerea jocurilor de putere şi vindecarea propriei vulnerabilităţi în jurul acestor jocuri, ca Intuitiv-Senzitiv, vine din stăpânirea propriilor tale sentimente de dezamăgire, din umilinţă şi din istoricul familial, fie că este vorba de disfuncţia primei sau a celei de-a doua generaţii.

Punerea în plan secundar a sentimentelor de disconfort este periculoasă atât pentru dezvoltarea ta, cât şi pentru starea ta emoţională. Menţinerea energiei inconfortabile ca o conexiune la ruşine îţi dă motive să îţi faci griji despre oricine altcineva, deconectat de propria autenticitate.

Pentru Intuitiv-Senzitivi, deschiderea conexiunii sentimentale către lumea interioară, prin simbolismul şi răspunsurile energetice care par făcute să se conecteze spontan mulţumită purtătorului conştiinţei şi câmpului energetic Jivic, oferă un punct de conexiune autentică ce face parte din lumea fizică, dar nu se bazează pe ea.

Ieşirea din lumea de zi cu zi, separarea noastră de realitate, nu este o opţiune. Atrage în mod clar probleme de sănătate mintală. Durerea, umilinţa şi sentimentele disociate sunt retezate şi nu au altă opţiune decât să se exprime în mod negativ.

Adevăratul tău sine intuitiv poate doar să vadă adevărul. Intuiția nu este o lume a superstiției, cu poțiuni amestecate sau persoane contrariante, ci este o expresie a adevărului. Ca indivizi de tip sensibil, o parte normală a lumii noastre de zi cu zi este pregătită să facă față propriului nostru adevăr.

Uneori, confruntarea cu acest lucru poate însemna recunoaşterea şi rezolvarea în lumea noastră interioară a jocurilor de putere pe care le-am experimentat probabil de-a lungul vieţii, dar au fost confundate cu dragostea. Nu putem face ca sensibilitatea noastră să dispară; crede-mă, în diverse perioade din viaţa mea, am încercat! Putem, totuşi, să ne dăm voie să înflorim în frumuseţea sa, să-i înţelegem vulnerabilităţile şi să negociem mai degrabă decât să ne confruntăm direct, sau să evităm jocurile de putere aduse în calea noastră.

Protecţia faţă de jocurile de putere vine din acţiunea asupra lumii interioare – nu încercând să blocăm lumea exterioară, să ne lingem rănile şi să ne ascundem în ruşine. Este vorba despre construirea de conexiuni cu o parte din lumea ta interioară pe care nu ai mai văzut-o înainte, dar fără să existe o dependenţă de opiniile altor oameni.

Conexiunea activă cu această parte din noi înşine înseamnă acceptarea şi, uneori, depăşirea unui adevăr emoţional legat de trecutul nostru. Deci mai degrabă decât să ne focalizăm pe încercarea de a fi „atât cât trebuie", care ne lasă larg deschişi spre alţii şi spre jocurile lor de putere, trebuie să ne dăm seama că am făcut deja destul.

Rezolvarea jocurilor de putere

1. Închide ochii şi concentrează-te asupra respiraţiei tale.
2. Permite-i lumii tale interioare să devină mai prezentă pe măsură ce mintea ta se stabilizează şi devine mai liniştită.
3. Gândeşte-te la cineva al cărui comportament, din trecut sau prezent, se simte ca o revendicare de putere asupra ta.
4. Simte cum plexul solar (zona stomacului) se încleştează într-o tensiune emoţională. Pe măsură ce se încleştează, respiraţia ta devine mai superficială. Ai putea chiar să-ţi ţii respiraţia. Respiră uşor.
5. Imaginează-ţi că sentimentul de încleştare este mâna ta în jurul unei mingi moi. În minte, lasă-ţi mâna liberă în jurul mingii şi lasă mingea să revină la forma iniţială.

Rezumat şi idei de acţiune

- Informaţiile emoţionale trec de la o generaţie la alta prin epigenetica comportamentală. Aceasta afectează abilitatea Intuitiv-Senzitivilor de a manipula alţi oameni şi luptele lor de putere.
- Purtătorul conştiinţei este o sintagmă folosită în mistica indiană pentru a descrie deplasarea conştiinţei unei persoane de la o viaţă la alta. Jocurile de putere ale altor oameni ne pot afecta din cauza unei afecţiuni a purtătorului conştiinţei.
- Putem folosi instrumentul Jiva pentru a crea limite emoţionale. Jiva este termenul din sanscrită pentru esenţa nemuritoare a unei fiinţe vii. Construirea Jivei ne poate ajuta vitalitatea, charisma şi puterea emoţională.

Protecția împotriva jocurilor de putere vine din acțiunea asupra lumii interioare.

Capitolul II

Pasul 5: Accesează-ți starea superintuitivă

„Singurul lucru realmente valoros este intuiția."
ALBERT EINSTEIN

Ca Intuitiv-Senzitivi, intuiţia noastră oferă o viziune despre viaţă pe care nu o putem justifica raţional, dar deschide uşi şi creează fericire. Fluxul minţii intuitive este paşnic; este foarte prezent în lumea noastră fizică şi cu siguranţă nu este ceva ce trebuie dobândit. Noi, însă, trebuie să scăpăm de ceea ce ne stă în cale – şi de obicei suntem chiar noi înşine.

Când suntem în expresia noastră intuitivă, găsim o cunoaştere fără gândire – un loc în care neliniştea este pierdută şi înlocuită cu o linişte a gândirii, o blândeţe pe care nimic din exterior nu o poate atinge. Marele psihiatru şi psiholog elveţian Carl Jung a menţionat intuiţia ca fiind „percepţie prin inconştient": o utilizare a unui sentiment care propagă idei, imagini adesea prezentate ca simbolism, posibilităţi şi, cel mai important, căi de ieşire dintr-o situaţie blocată. Acestea sunt prezentate minţii noastre conştiente prin inconştient.

Nivelurile intuitive

Multe persoane care-şi dau seama că simţurile lor naturale intuitive se dezvoltă încep să-şi facă griji că perspectiva lor va fi considerată bizară şi va fi respinsă. Aceasta face parte din etapele timpurii ale conştientizării simţurilor. Procesul de tip intuitiv, am descoperit, este de fapt împărţit în două niveluri sau etape:

Etapa 1: bazele dezvoltării psihice

Această etapă este văzută ca o primă fascinaţie pentru necunoscut: experienţa de a simţi că cineva este acolo; observarea lucrurilor cu coada ochiului; chiar dezvoltarea unui interes deosebit pentru artele vindecării. În această etapă există, de asemenea, o teamă ca energia ta să nu se epuizeze. Unii îmi descriu acest lucru ca o teamă de „atac psihic" – o sintagmă pe care au perceput-o ca pe un fel de cod sugerând că aştepţi ca ceilalţi să te lase fără resurse energetice. Există o teamă de forţe întunecate, o nevoie urgentă de a putea citi oamenii şi vieţile lor. Oamenii aflaţi la etapa 1 mă întreabă: „Când voi deveni psihist?" Vor urgent să aibă un rezultat final, ca şi cum percepţiile lor extrasenzoriale ar avea o anumită valoare.

În cele din urmă ceea ce vor cei aflaţi la etapa 1 este să obţină o înţelegere a vieţii la nivelul câmpului emoţional, în special dacă viaţa a devenit copleşitoare pentru ei. Ei descoperă că se dă o luptă între simţurile lor mai de suprafaţă şi o uşoară percepţie a ceva mai profund sau predictiv. Când oamenii accesează acest nivel, ei vor adesea să obţină mai mult din el, imediat, sau îl resping complet – crezând că este un indicator teribil al nebuniei.

Cercetătorul în neuroştiinţă Dick Swab spune: „Este uneori greu să tragi linie între experienţele spirituale şi

simptomele patologice. Cele dintâi pot scăpa de sub control, ducând la boli psihice." Aş tinde să fiu de acord cu acest lucru la etapa 1 a procesului intuitiv de dezvoltare. Dacă această etapă este lăsată negestionată şi se îmbină cu frica şi cu o lipsă a gestionării minţii, şi dacă există episoade recurente extreme de înţelegere intuitivă sau experienţe psihiste, atunci într-adevăr, apare problema bolilor mintale.

Este ceva ce-i îngrijorează pe oamenii care descoperă că abilitatea lor intuitivă se deschide brusc. Regula generală este: dacă o pui sub semnul îndoielii, este o îndoială sănătoasă. Faptul că o pui sub semnul îndoielii înseamnă că vine dintr-un loc obişnuit al curiozităţii, o dorinţă de echilibru. Graba de a fi intuitiv şi psihist nu este răspunsul – acestea îşi fac apariţia la timpul lor. Cu cât este mai mică graba, cu atât mai puternică va fi fundaţia.

Prin urmare, lucrez cu convingerea că progresul intuitiv este o călătorie, nu o destinaţie. Nu există un afiş „Sunt aici" pe care să-l agăţi undeva. Este în primul rând vorba despre accesul tău la o înţelegere a ta mai profundă. Abilităţile tale senzoriale încurajează acest acces şi precunoaşterea situaţiilor.

Etapa 1 este o parte necesară a procesului de dezvoltare, dar, în etapele iniţiale, acesta este propulsat de frică. Nu-mi amintesc frica specifică atunci când am realizat că percepţiile mele senzoriale suplimentare se deschideau, dar îmi amintesc că aveam un caracter temător, în general. Am trăit o fascinaţie crescândă în a înţelege de ce ştiam adesea ceea ce se întâmpla în viaţa unei persoane, fără să întreb, dar nu am fost speriată de acest lucru ca atare – am fost speriată mai degrabă de lume, în general.

Adesea, dacă o persoană rămâne la etapa I a procesului intuitiv, ea are un interes pur şi simplu în a dovedi ceva. Ei au nevoie să-şi demonstreze lor înşişi, şi uneori altor persoane, că impulsurile lor intuitive nu ţin de o imaginaţie bogată.

Problema la acest nivel, totuşi, este că dacă mintea de maimuţă nu este ţinută sub control, componentele fricii fac simţurile aparent „psihiste" mai pronunţate.

De exemplu, am văzut tineri cu simţurile intensificate, conduse de hormoni, şi o imaginaţie temătoare, care începeau să mute inconştient lucruri. În timpul perioadelor de stres, cum ar fi divorţul părinţilor, de exemplu, cheile s-au întors, aparent, în încuietorile lor sau obiectele au zburat de pe rafturi. Aceste experienţe sunt adesea considerate a fi conduse de forţe supranaturale, când, de fapt, ele sunt o expresie puternică a unei emoţii reprimate. Sentimentul este controlat de către adolescent cu scopul de a evita să supere un părinte. Din experienţa mea, acest lucru se întâmplă doar în cazul adolescenţilor intuitivi.

Etapa 2: aprofundarea sinelui intuitiv

Această etapă cuprinde mai multe diferenţe în privinţa gândirii intuitive şi a impulsurilor. Etapa a doua este o alegere – nu se întâmplă pur şi simplu – şi necesită participare conştientă. Prima etapă li se întâmplă tuturor celor cu o natură extrem de intuitivă, în timp ce etapa a doua excelează în cazul celor care participă activ.

În etapa a doua, integrarea „sufletului" şi „personalităţii" – acum la cel mai înalt nivel – începe să se combine cu un nivel de cunoaştere, o mişcare dincolo de limitările egoului (vezi Capitolul 9). În etapa a doua se desfăşoară, la un nivel

fizic, o instruire a minţii, o interacţiune conştientă care ajută la reducerea haosului, fricii şi tensiunii sinelui de zi cu zi. În această etapă avem grijă de psihicul nostru, prin intermediul abilităţilor noastre senzoriale, conştientizând că unul nu se va integra fără participarea celuilalt. În acest moment, cred cu tărie că este vital să începem să îmbinăm mai degrabă decât să separăm.

Trăim într-o societate a participării – în realitatea lumii noastre, facem parte dintr-un amestec şi nu ne putem separa de răutatea lumii. Trebuie să ne dăm seama că ea există şi apoi să ne dezvoltăm cu simţ de răspundere propria conştiinţă, astfel încât să putem face faţă procesării ei mai degrabă decât să continuăm să o ignorăm. Ca suflete Senzitive, simţim profund durerea unui eveniment; tresărim la ştirile negative, strângem din dinţi pentru oameni atunci când sunt jenaţi sau ar trebui să fie jenaţi, şi plângem pentru copilul pierdut, după un dezastru natural.

Acest nivel de empatie ne face umani – face ca ceva din noi să se declanşeze mai degrabă decât să se oprească atunci când vedem sau auzim de o nedreptate. Ne integrează în lume, mai degrabă decât să ne lase într-un vârf de munte, departe de viaţa de la poale. Adevărul este că, fiind Hipersenzitiv, nu vei pierde niciodată ceea ce ai; este parte din tine, o capacitate a simţurilor pe care poate că nu o vrei o mare parte din timp. Poţi, totuşi, să o îmbrăţişezi şi să o utilizezi la capacitate maximă.

Acest nivel de înţelegere intuitivă este, de asemenea, cunoscut sub numele „precizie empatică", care este împărţită în patru domenii:

- Primul este „capacitatea celui care percepe, în ceea ce priveşte acurateţea lui de a judeca trăsăturile de personalitate ale altor oameni".[1] În ceea ce priveşte

dezvoltarea psihică, aceasta este componenta de început. Cealaltă persoană nu trebuie să fie prezentă: de fapt, mi se pare mult mai uşor să mă uit la acest lucru când persoana nu se află în cameră pentru că prezenţa acesteia distrage atenţia. Este mai uşor să fii mai precis atunci când persoana este absentă.

- Al doilea domeniu este o „percepţie corectă sau o înţelegere reciprocă a atitudinilor, valorilor şi percepţiilor de sine".[2] Văd acest lucru ca prin ochii altei persoane: a vedea şi a simţi lumea lor ca pe propria ta lume şi apoi a evalua cu precizie informaţiile. Nu este o viziune din afara persoanei – este un sentiment foarte diferit, ca şi cum tu ai purta ochelarii prin care se vede viaţa lor.

- Cel de-al treilea criteriu „se focalizează pe acurateţea celor care percep" sau „sensibilitatea afectivă" în a deduce starea emoţională sau stările emoţionale ale uneia sau mai multor persoane-ţintă."[3] Când prezint un eveniment, sau sunt online, şi mi se cere să cercetez lumile mai multor persoane în acelaşi timp, mi se pare că această informaţie mi se arată în psihic prin imagini, sentimente şi percepţii extrase din datele care suspectez că au forma unei părţi a creierului meu. Acesta este motivul pentru care Intuitiv-Senzitivii sunt atât de atraşi de acumularea de informaţii sau de lectură şi sunt curioşi să afle tot ceea ce pot. Aşa îşi pot construi această parte a perspectivei lor intuitive, empatice.

- În fine, al patrulea domeniu „se focalizează pe precizia empatică a celor care percep" – adică, pe capacitatea lor de a deduce cu precizie conţinutul specific al gândurilor şi sentimentelor altcuiva".

Până în prezent, sunt încă fascinată de cea de-a patra parte: vizualizarea gândurilor şi sentimentelor altcuiva este adesea o surpriză pentru mine. Detaliile în acest domeniu depind în mare măsură de spontaneitatea obiectivului; dacă aceasta este o persoană blândă, primeşti informaţiile uşor, iar dacă este o persoană agitată, primești sentimentele de nelinişte. Dacă este confuză, primeşti un sentiment nedefinit, înainte ca acesta să se clarifice pentru interpretare. Adesea poţi vedea sau percepe lucrurile pentru care psihicul ţintei este deja pregătit, dar de care nu este conştient.

Un exemplu recent în acest sens este o persoană care m-a întrebat pe scurt, printr-un e-mail, despre un interviu de angajare pe care urma să-l aibă în câteva zile. Am menţionat în treacăt că i-am văzut în mintea mea într-o barcă foarte frumoasă. Ea nu ştia în momentul acela că interviul urma să aibă loc la bordul unui iaht spectaculos.

Atunci când ne mutăm în etapa a doua a procesului intuitiv, începem să integrăm sinele intuitiv şi restul identităţii noastre în societate. Prima etapă ne poate lăsa un pic visători și separaţi de lumea reală. Procesul de dezvoltare a naturii noastre intuitive a început deja, nu numai prin impulsurile noastre intuitive, ci prin natura noastră empatică, în prima etapă. Etapa a doua ne duce la următorul nivel de conştientizare.

Este nevoie de timp pentru a deveni cine suntem deja: nu este o muncă ce se face peste noapte, dar părţile mai profunde ale primei etape ne motivează să participăm conştient la călătorie. Etapa a doua a procesului intuitiv ne ajută în privinţa motivaţiei de a accepta conştientizarea a ceea ce suntem.

Stăpânirea etapei a doua a intuiției

Stăpânirea de sine este instruirea activă a minții. Acest lucru nu numai că sporește capacitatea noastră intuitivă, dar o transformă într-o abilitate senzorială foarte stabilă. În etapa a doua a procesului intuitiv, nu mai suntem afectați de posibilitatea ca impulsurile noastre intuitive să fie vagi și nesigure. Nu este aroganță, este pur și simplu observarea energiei, așa cum se prezintă. Propriile noastre percepții, limitări și temeri nu mai stau în calea adevărului.

Cei mai mulți dintre noi, în Occident, gândim în exterior; suntem afectați de ceea ce vedem ca realitate externă. Ne judecăm lumea interioară și importanța noastră în ea, prin ceea ce suntem în măsură să dovedim în lumea altor persoane. Sentimentele noastre sunt dictate de acest lucru, pacea noastră interioară este dependentă de asta. Petrecem nopți îngrijorându-ne despre cum suntem văzuți în lumea exterioară, încercăm să minimalizăm jena sau facem lucruri pentru a-i impresiona pe alții. Toate acestea sunt normale pentru experiența umană.

Problema este, totuși, că gândirea intuitivă nu este un proces exterior. Nu este logic sau rațional și se construiește în timp. Atunci când încerci să o măsori, energia se disipează, se îndepărtează într-un mod evaziv, imprevizibil. Este adesea ca și cum intuiția ar avea propria conștiință, o inteligență a propriilor sale forțe.

Gândirea activă și pasivă

Când urmărim să înțelegem starea hiperintuitivă a etapei a doua, ne putem uita la mintea umană ca la un instrument, unul care poate fi folosit în două direcții. În experiența senzorială exterioară este o reflectare a contactului nostru cu lumea fizică și mentală, plus emoțiile noastre. Cu acest

amestec, mintea înregistrează senzaţiile şi reacţiile noastre, prin intermediul celor cinci simţuri. Este atât gândire activă, cât şi pasivă: gândirea activă, un act de voinţă, iar gândirea pasivă,o întâmplare.

Cheia este să poţi schimba cele două direcţii, atât spre exterior (cele cinci simţuri) atunci când este necesar, şi imediat în interior pentru focalizare (stăpânirea minţii). Senzitivii se pot antrena să gândească atât în exterior, cât şi în interior, şi direcţia interioară este cea care conduce la starea hiperintuitivă.

Gândirea exterioară ne distrage de la o focalizare directă asupra procesului intuitiv. Adesea, vezi că percepţiile unor oameni care, în prima etapă, aveau un progres intuitiv extrem de rapid încep să intre în derivă, deoarece nu le-au rafinat printr-un efort conştient în etapa a doua. Asta înseamnă că lumea lor interioară a devenit distrasă de farmecul de a avea previziuni.

Persoanele respective au început să ia acest lucru ca fiind de la sine înţeles; ele nu au lucrat la propria lor lume interioară, la psihologia lor, pentru a-şi aduce simţurile intuitive în conformitate cu sinele modest. Aceşti indivizi au început să creeze separarea – natura egoistă a „personalităţii", fiind convinşi că ei sunt „cei aleşi" sau „supradotaţi". Când se întâmplă asta, capacitatea lor de a vedea adevărul este pierdută sau subdezvoltată. Pot privi apoi doar prin propriul lor ego, şi nu prin întregul obiectiv. Acest lucru va lăsa lacune în natura lor empatică deoarece raţionamentul devine conectat la importanţa de sine şi statut, o focalizare exterioară.

Cred, prin urmare, că Intuitiv-Senzitivilor le este adesea „oferit" un început emoţional sau o experienţă dificilă, nu ca o pedeapsă sau lecţie a destinului, ci în scopul de a le

reaminti cum se simte să fii rănit. Asta îi va ajuta să-şi dezvolte capacităţile empatice, reducând în acelaşi timp impactul naturii egocentrice a fiinţei umane. Se construieşte în direcţia opusă a conectivităţii crescânde. Când avem suficientă conectivitate în noi înşine, ne putem conecta apoi cu altcineva. Ca să o spun limpede: nu eşti prea „moale". Fii mândru că plângi imediat. Eu sunt!

Meditaţie, meditaţie, meditaţie

Aşa cum un agent imobiliar spune „rezidenţial, rezidenţial, rezidenţial", atunci când vine vorba de cumpărarea şi vânzarea de case, eu spun „meditaţie, meditaţie, meditaţie" dacă vrei să-ţi pregăteşti sistemul pentru etapa a doua a progresului tău intuitiv şi să participi conştient. Pe scurt, meditaţia ajută la instruirea minţii de a comuta direcţii şi de a se muta în interior, pentru ideea sa de sine, mai degrabă decât să se orienteze către lumea exterioară. Acest lucru nu înseamnă că stai în vârful unui deal timp de cinci ani, repetând mantra „Om". Meditaţia are o varietate de forme care funcţionează pentru oamenii ocupaţi şi permit minţii să se redirecţioneze spre interior pentru a lăsa cale liberă percepţiilor intuitive ale etapei a doua.

Pentru Intuitiv-Senzitivi, meditaţia este un pas dincolo de starea de *mindfulness**. *Mindfulness* este concentrarea sau focalizarea asupra unui singur lucru, iar acest lucru este fantastic la începutul antrenamentului minţii ocupate, deoarece ajută o persoană să aleagă ceea ce crede de cuviinţă, să gestioneze gândurile negative şi să rezolve o situaţie cu o stare de calm mai degrabă decât cu o stare de emoţie puternică. *Mindfulness*, iniţial o practică budistă,

---

* Starea de atenţie nemijlocită, abilitatea de a trăi pe deplin conştient în momentul prezent şi tehnica de meditaţie cu acelaşi nume. (n.red.)

este acum puternic utilizată în psihologie pentru a atenua o varietate de stări şi pentru a aborda emoţiile.

Pentru un Intuitiv-Senzitiv, *mindfulness* este pregătirea pentru meditaţie. De fapt, Intuitiv-Senzitivul nativ a fost în starea de *mindfulness* o mare parte din copilărie; visarea cu ochii deschişi şi redirecţionarea focalizării către un lucru simplu se înrudesc cu starea de *mindfulness*.

Meditaţia, însă, este puţin diferită şi acesta este cu siguranţă cazul când te angajezi în etapa a doua faţă de starea Hiperintuitivă. Meditaţia are un impact enorm asupra modului în care ne gestionăm atât sensibilitatea, cât şi natura intuitivă. Acest control activ al minţii ca setare implicită, mai degrabă decât o realitate bazată pe teamă, este cel care ajută la conducerea ta spre o poziţie de intuiţie profundă, una care este realizată prin comunicarea internă între instinct, intelect şi intuiţie.

Apoi, ne vom uita la modul în care instinctul, intelectul şi intuiţia se raportează la natura unui Intuitiv-Senzitiv şi la meditaţie, dar în primul rând este important să recunoaştem ce este meditaţia şi modul în care aceasta îţi afectează simţurile intuitive. Când ne dezvoltăm muşchiul intuitiv, meditaţia este mai mult decât o contemplare: este o explorare internă prin imagini, senzaţii, euforie, eliberare, emoţii şi vindecare. Scopul este să accesăm capacitatea de a ne cunoaşte.

În acest context, este posibil să-ţi stabilizezi sensibilitatea şi să-ţi deschizi simţurile către o experienţă mai bogată, în timp ce ai un sentiment profund de calm, chiar dacă în jurul tău s-a dezlănţuit haosul. Asta îţi permite să accesezi o abordare mai profundă, nu numai pentru rezolvarea

problemelor, ci şi pentru capacitatea satisfăcătoare de a-i ajuta pe alţii fără a fi nevoie să repari lucrurile pentru ei sau, dacă nu poţi, să o iei ca pe un eşec.

Cea mai bună formă de meditaţie pentru natura unui Intuitiv-Senzitiv este un proces ghidat, pentru că ne ajută să accesăm mai activ simbolismul tiparelor noastre de gândire inconştientă şi istoria. Având în vedere că intuiţia se dezvoltă cu cât eliminăm ceea ce ne iese în cale, mai degrabă decât punem acolo, un proces ghidat va declanşa explorarea.

De asemenea, ne ajută să interpretăm simbolismul pe care-l primim de la psihicul altor persoane. Capacitatea de a interpreta simbolismul ajută enorm încrederea unor Intuitiv-Senzitivi, deoarece ei pot să conştientizeze mai repede ce este energia lor şi ce este comunicarea altcuiva.

Intuiţia instinctivă

Intuiţia instinctivă este o conştientizare foarte primară, prin natura ei. Aş descri-o ca pe o „intuiţie a mamei" – un instinct energetic protector, care nu are limite. Există o mulţime de exemple despre activarea instinctului protector: de pildă, a fi în locul potrivit, la momentul potrivit, pentru copilul tău sau pentru o altă rudă apropiată. Acest tip de intuiţie nu este dezvoltat sau deprins.

Cred că intuiţia unei femei se intensifică sau devine mai vizibilă în timpul sarcinii, de exemplu. Asta se poate întâmpla deoarece în acest moment o femeie este mult mai vigilentă în mod firesc, dar şi mai protectoare. O mulţime de femei mi-au raportat că prima lor conştientizare a unui impuls intuitiv puternic a fost în timpul acelor nouă luni.

Dr. Shamas, psiholog la Universitatea din Arizona, a descoperit că 70 din cele 100 de mame implicate în *Studiul intuiției în sarcină* din 1998 au prezis corect sexul copilului lor doar pe baza instinctului. Pentru mulţi, acel instinct continuă şi se construieşte într-o sferă mai largă, dar în esență intuiția instinctului se referă la o protecţie primară, pe baza unui instinct universal.

Intuiţia intelectului

Intuiţia intelectului se referă strâns la prima etapă a procesului de dezvoltare intuitivă. Intelectul este baza lumii exterioare şi îl folosim ca pe un punct de referinţă. Această etapă a dezvoltării intuitive permite ca o punte a conştientizării să se formeze între percepţiile noastre externe asupra realităţii şi lumea noastră internă. Intuiţia intelectului ne ajută să ne unim gândurile raţionale şi intuitive – este comunicarea conştientă între minte şi corp.

Atunci când mă uit la energia oamenilor în acest stadiu al progresului lor intuitiv, sfârşesc frecvent referindu-mă la ea ca la un fel de separare între mintea şi corpul lor. Adesea, corpul va fi, de exemplu, cel care încearcă să comunice o durere, în timp ce capul încearcă să o suprime. Când cineva este în acest stadiu, este uşor să simţi sau chiar să vezi o lipsă de comunicare între cuvintele şi sentimentele sale.

Dacă pun întrebări pe această temă, iniţial persoana respectivă mă va contrazice răspicat, până când îi voi cere să „simtă". Apoi organismul îşi limpezeşte mesajul, iar „capul" îi face loc „corpului" să elibereze energia deţinută. O senzaţie de disconfort va dispersa adesea sentimentele şi preocuparea faţă de ceea ce o deranja anterior pe persoana respectivă.

Intuiţia intelectului este evidentă – cu siguranţă nu este subtilă şi adesea este punctul de la care unele persoane încep să conştientizeze că au ceva ce altora le lipseşte. Pentru unii, sunt experienţe psihiste, cum ar fi să visezi nişte evenimente înainte ca acestea să se întâmple, să ai o viziune sau să simţi prezenţa cuiva după ce a murit, sau să ai un sentiment legat de contactarea unui prieten de mult pierdut doar pentru a vedea, atunci când porneşti computerul, că acesta ţi-a trimis un e-mail. Acestea sunt de obicei episoade repetate o vreme, înainte ca persoana respectivă să primească indiciul din interior şi să înceapă să-l exploreze în mod activ.

Spre tărâmul naturii de tip hiperintuitiv

Această formă de intuiţie este dincolo de etapele de instinct şi intelect, dar este necesar să le înţelegi pe cele două, pentru a şti cu adevărat şi a simţi că vrei să faci un efort către starea hiperintuitivă.

La început, starea hiperintuitivă este evazivă, sporadică şi dificil de repetat. Asta pentru că este un proces continuu, mai degrabă decât o destinaţie euforică. Din punct de vedere neurologic, această energie este strâns legată de starea de *mindfulness*, dintr-o perspectivă budistă: în acest caz, *mindfulness* reprezintă dezvoltarea activă a virtuţii.

În budism, virtutea este regula de „a nu face niciun rău", precum şi de a face alegeri care ne extind forţele emoţionale şi intelectuale, ne construiesc încrederea şi capacitatea de a spori ajutorul acordat celorlalţi, fără a ne pierde pe noi înşine.

Modul cum dezvoltarea virtuţii funcţionează în creier este ca o vedere de sus în jos, de la nivelul cortexului

prefrontal (partea frontală a creierului) şi de jos în sus, cu efect calmant, de la nivelul sistemului nervos parasimpatic, laolaltă cu emoţiile pozitive ce îşi au originea în sistemul limbic.[5] Asta înseamnă că partea frontală a creierului nostru, metaforic numită cel de-al treilea ochi situat în mijlocul frunţii, lucrează cu partea sistemului nervos care ne calmează.

Pentru a vizualiza acest lucru, imaginează-ţi un flux de lumină strălucind din al treilea ochi în jos, în corpul tău, pentru a întâlni o altă strălucire care vine în sus, din chakra de bază (baza coloanei vertebrale), pentru a se alătura în plexul solar (deasupra buricului).

Această combinaţie activă avertizează sistemul intuitiv împotriva reacţiilor de teamă care nu ajung niciodată la sistemul limbic (acea mică parte din sistemul nostru nervos care o ia razna când suntem speriaţi). Asta înseamnă că ori de câte ori, ca Intuitiv-Senzitivi, ne este frică, suntem neliniştiţi sau copleşiţi, sistemul nostru se calmează complet şi instantaneu.

Funcţionarea în acest mod presupune, de obicei, calmarea sistemului nervos al Intuitiv-Senzitivilor. Scopul este de a urca energia de bază şi a o coborî pe cea de la al treilea ochi pentru a se întâlni în plexul solar. În Reiki, activitatea porneşte de la chakrele din vârf, precum coroana şi cel de-al treilea ochi. Acest lucru sugerează că mintea este cea care trebuie să stabilească mai întâi prioritatea părţii prefrontale a creierului.

În cadrul dezvoltării intuitive, legăturile pe care le avem cu corpul au nevoie de o îngrijire mai bună. De obicei, pentru un Intuitiv-Senzitiv, cel de-al treilea ochi (prefrontal) funcţionează deja corespunzător. Organismul este cel care trebuie să fie mai bine înţeles. Este vorba despre

sentimente, să ştim ceea ce simţim, mai degrabă decât să încercăm să amorţim ceea ce este incomod.

Acesta este startul călătoriei spre înţelepciunea noastră intuitivă: o conştientizare care reprezintă, de fapt, un simţ practic aplicat, prin care ajungem să înţelegem ce doare şi ce ajută cu adevărat pentru a calma acea durere, ştiind că nu ne confruntăm cu o substanţă externă sub forma unui aliment, medicament, acţiune sau o altă fiinţă umană.

Am văzut, în grupurile de dezvoltare unde am predat timp de mai mulţi ani, modul în care oamenii par dornici să renunţe la înclinaţia către comportamentele nocive, în special spre vicii sau obiceiuri învecinate cu ele, atunci când încep cu adevărat să intre în starea lor Hiperintuitivă. Motivul este că ei nu numai că îşi permit să vadă adevărul luminos, dezvăluit de sine, dar, de asemenea, se deschid către calm şi seninătate.

Calmul – îndeplinirea căutării păcii

În latină, termenul *æquanimitas* (calm) înseamnă îmbinarea minţii şi a sufletului. Este o stare de echilibru şi seninătate care este complet neafectată de evenimente externe. Este capacitatea de a rămâne prezent în lumea ta, dar netulburat de ea.

Aceasta implică un loc în tine unde nu există nici apatie, nici indiferenţă – eşti angajat în lume, dar netulburat de ea. Asta înseamnă o stare permanentă de echilibru, un sentiment de spaţiu în jurul experienţelor – un spaţiu care este suficient de larg pentru a-ţi permite să-l vezi.

Evoluţia ne-a proiectat, prin intermediul reacţiei de tip „luptă sau fugi", în aşa fel încât să reacţionăm la sentimente plăcute şi neplăcute. Calmul este starea instruită în

interiorul sinelui. Rămânând echilibraţi la toate nivelurile, nu mai experimentăm extremele emoţionale. Suişurile şi coborâşurile devin uniforme, la acelaşi nivel.

Experienţa mea cu această energie nu este deloc perfectă, dar am un nivel de uniformitate pentru care am luptat, am trecut prin iad pentru ea, dar pe care nu aş schimba-o nici într-un milion de ani. În adâncurile acestei perioade de adaptare, am simţit ca şi cum măruntaiele mi-ar fi fost întoarse pe dos şi scuturate ca un covor vechi.

Orientarea spre calm este construirea credinţei în a privi aspectele vieţii ca fiind tranzitorii, o imperfecţiune în natura experienţei. Din acel punct de vedere, singura viziune este adevărul.

Se poate foarte bine să fi trişat ca să ajung acolo, nu ştiu. Cu mulţi ani în urmă, sistemul nervos simpatic mi-a fost cauterizat în timpul unei operaţii pentru corectarea unei malformaţii la nivelul său. Acest lucru cu siguranţă nu mi-a afectat nivelurile de sensibilitate, dar poate – nu sunt sigură – mi-a calmat reacţiile sistemului nervos. Dacă acest lucru l-a afectat sau nu rămâne la latitudinea fiecăruia să decidă, dar ce ştiu este că nu mi-a împiedicat sistemul să fie zdruncinat din nou câţiva ani mai târziu.

Ţintind spre calm, starea superintuitivă este firească pentru persoana care ajunge acolo. Acest lucru se datorează faptului că lumea noastră interioară nu mai este guvernată de frică: sufletul şi personalitatea sunt unite în dragoste necondiţionată, un partener pentru totdeauna înlăuntrul tău, unde singurătatea se simte ca o amintire îndepărtată.

Cum să prinzi autobuzul spre calm

În budism există patru perechi de polarități numite „cele opt vânturi lumești". Una te duce pe drumul pe care vrei să mergi, cealaltă se mișcă în direcția opusă. Una ne atrage, pe când cealaltă ne respinge. Aceste patru perechi de polarități sunt plăcerea și durerea; lauda și vina; câștigul și pierderea; faima și proasta reputație. Calmul este dezvoltarea noastră, caz în care vântul are un impact mai mic asupra minții; acceptăm direcția vântului ca parte a procesului nostru de învățare și a experienței noastre – și fericirea devine necondiționată.

Putem doar să acceptăm acest lucru dacă suntem pregătiți să permitem o conexiune cu ceea ce a fost dureros, ceea ce ne-a rănit. Transcenderea durerii nu înseamnă evitarea ei. Nu putem ajunge la o stare de echilibru dacă nu am experimentat niciodată dezechilibrul. Nu recunoaștem lumina înainte de a fi văzut întunericul.

Deci, cum putem prinde autobuzul spre calm – pentru a accesa nivelul stării superintuitive din noi înșine? Trebuie să acceptăm viața ca polaritate. Asta nu înseamnă să devenim fataliști, așteptându-ne întotdeauna la o pierdere după ce se întâmplă ceva plăcut. Nu înseamnă să te agăți de ceva, ca și cum ar fi singurul lucru rămas. Adevărata putere a detașării înseamnă să acceptăm că sentimentul de durere este un ciclu necesar, o parte din polaritățile vieții. Evitarea durerii creează mai multă durere, în timp ce străbaterea acesteia înseamnă că vântul se va schimba.

Recent am vorbit cu o femeie care era îndurerată după pierderea unei relații; bărbatul o părăsise cu câteva luni mai înainte. Acest om nu fusese doar iubitul ei, ci și partenerul ei de afaceri. El îi spusese cu câteva luni înainte de a o părăsi că relația nu era ce își dorea, iar după șase luni,

atunci când decizia lui de a părăsi afacerea a ieşit, de asemenea, la lumină, femeia a fost distrusă de pierdere.

Bărbatul s-a implicat într-o relaţie cu altcineva – o femeie care lucra în cadrul companiei. Când am vorbit cu doamna care fusese părăsită, era disperată ca el să se întoarcă; prinsă într-o dorinţă a plăcerii, ea era pregătită să sacrifice orice i se cerea, doar pentru a fi eliberată de durere. Ea a acceptat vina pentru distrugerea relaţiei şi l-a lăudat necontenit pe el, „un bărbat minunat, un partener de viaţă".

Prinsă în acest ciclu, această femeie nu a putut să vadă că drumul ei spre ieşirea din durere era simplu. Dacă ea şi-ar fi permis să-şi vadă propria lumină, ar fi observat că modul în care acest bărbat ieşise din relaţie nu fusese minunat, nu fusese respectuos şi nu fusese comportamentul tipic unui partener de viaţă. Chiar dacă s-ar fi întors, el ar fi făcut exact acelaşi lucru din nou, dar ea era pregătită să schimbe durerea ei pe o clipă de plăcere.

Permiţându-şi ei înseşi să-şi acceseze durerea – lăsând fluxul acestui moment, ca o pală de vânt, să adie prin ea, să-l simtă aproape de pielea ei- ar însemna că avea să dureze doar o perioadă scurtă de timp. Vântul ar trece. În schimb, eu pot să garantez că evitarea de către această femeie a durerii ei îi va conduce barca drept în apele tulburi, pentru o perioadă de timp foarte lungă.

Permiţându-ne nouă înşine să accesăm adevărul, să vedem ce se prezintă înaintea noastră drept ceea ce este, nu drept ceea ce ne-am dori noi să fie, ne conduce spre apele liniştite, dar rapide ale stării superintuitive.

Rezumat și idei de acțiune

- Starea superintuitivă este împărțită în două etape. Prima etapă li se întâmplă tuturor celor hiperintuitivi prin natura lor, în timp ce etapa a doua reprezintă o alegere asumată. Prima etapă este încântarea față de necunoscut și duce la o înțelegere a lumii emoționale. Etapa a doua necesită precizie empatică.

- Gândirea activă și gândirea pasivă sunt cheia pentru starea superintuitivă. Secretul constă în dobândirea abilității de a alege între două direcții. În exterior (cele cinci simțuri) și imediat în interior pentru focalizare (stăpânirea minții). Abilitatea de a comuta instantaneu între cele două reprezintă starea superintuitivă.

- În pregătirea pentru etapa a doua, starea superintuitivă necesită meditație. Calmul, îmbinarea minții și a sufletului, constituie rezultatul etapei a doua. Calmul este o stare mai degrabă deprinsă prin instruire decât una naturală.

Capitolul 12

Pasul 6: Curajul – calea spre conștientizarea de sine

*„Este nevoie de curaj să creşti
şi să devii cine eşti cu adevărat."*
E.E. Cummings

O cameră plină de figuri în expectativă, foiala ciudată, de nerăbdare, scaunele mutate de colo-colo, apoi calmul de dinainte ca cineva să întrebe: „Ce ai de gând să ne faci de data asta, Heidi? Vom avea nevoie de şerveţele?"

În timpul etapelor de dezvoltare, lumea interioară a Intuitiv-Senzitivului se simte bulversată, până la punctul în care ni se face frică de propria noastră dezvoltare. Ne este teamă de două energii: succesul şi eşecul.

Lucrul pe care Intuitiv-Senzitivii îl vor cel mai mult este un sentiment de eliberare, de obicei, din izolarea propriilor temeri. Problema este, totuşi, că uneori ei resping ceea ce este nevoie pentru a face ultimele eforturi ca să ajungă acolo. Pentru a face eforturi să creşti trebuie să introduci „conştiinţa curajului". Aceasta este o parte esenţială a călătoriei; dacă încercăm să o ocolim, dezvoltarea noastră

poate să fie doar limitată. Curajul înseamnă să păşeşti în frică, să o priveşti în ochi şi să zâmbeşti.

Ce înseamnă conştiinţa curajului?

Conştiinţa curajului este energia tranzitorie între ieşirea din lumea veche şi intrarea în cea nouă. Când lăsăm ceva în urmă în viaţă, trăim adesea un sentiment al pierderii sentimentale, chiar dacă ceea ce părăsim a avut o însemnătate mică în vieţile noastre. Aceasta este o chestiune adânc înrădăcinată, programată în lumea noastră interioară şi supravegheată de către mintea de maimuţă, ca marcaj al teritoriului nostru.

Văd asta foarte clar de fiecare dată când încerc să fac ordine în cutia cu jucării a copiilor mei sau într-un sertar. Trebuie să o fac cu grijă pentru că este uimitor cum copiii devin foarte ataşaţi de plastilina uscată şi de creioanele rupte.

Când pătrundem în conştiinţa curajului, lumea veche este renunţarea la valoarea de sine scăzută, la relaţiile neproductive, la căutarea aprobării din partea celorlalţi şi la lipsa generală a grijii de sine, fie că este legată de modul în care avem grijă de noi sau de modul în care vorbim lumii interioare. Lumea veche se referă la a privi spre lumea exterioară pentru a îndeplini fericirea interioară; se referă, în esenţă, la respingerea realităţii sufletului, ca urmare a temerilor personalităţii.

Personalităţii, sinelui de zi cu zi, îi place să păstreze lucrurile familiare, la fel, orice s-ar întâmpla. Ar putea spune că vrea ca ceva să fie diferit, dar îndeamnă-l într-acolo şi el va reveni la ceea ce ştie. De exemplu, restaurantele, mai ales cele de tip fast-food, ştiu că oamenii vor comanda aceleaşi produse familiare şi rareori încearcă ceva nou. De

aceea, produsele noi sunt întotdeauna la ofertă specială – pentru a încerca să ne separe de vechile preferinţe.

Noua lume

Mai simplu spus, noua lume este despre grija de sine şi dragostea de sine, ceea ce creează relaţii foarte productive, o fericire naturală care nu mai are nevoie de stimuli externi, autoaprobare şi un sentiment de acceptare a realităţii „sufletului".

Starea suspendată, tranzitorie a conştiinţei curajului poate părea statică. Intuitiv-Senzitivii din acest spaţiu îmi spun: „Nimic nu se întâmplă; mă simt blocat, înţepenit." În realitate, însă, *totul* se întâmplă.

Ştii că ai intrat în acest stadiu, progresezi atunci când te simţi pierdut, dar simţi un rezultat pozitiv, un sentiment de aşteptare care nu este rezultatul amânării. Parcă ai fi pe cale să treci prin unele transformări, dar fără nicio idee despre ce te aşteaptă. Realitatea este că, atunci când simţi că viaţa s-a schimbat atât de mult în interior, te întrebi ce se va petrece la exterior.

Călătoria spre conştiinţa curajului

Conştiinţa curajului este asociată mai mult cu trupul decât cu mintea, în acest caz. Ştim cu toţii cum ar trebui să facem sau să nu facem anumite lucruri. În mintea noastră, găsim motive pentru care ar trebui să facem ceva şi motive pentru a refuza. Când totul este focalizat în „minte", este uşor să devii distras şi separat.

Este mai uşor să păşim în călătoria spre conştiinţa curajului dacă ne uităm la ea din punctul de vedere al vibraţiilor noastre de energie – ideea că avem niveluri de frecvenţă

care nu au legătură cu corpul fizic. Este lipsit de importanță dacă cineva crede sau nu în vibrația energetică– ceea ce contează este că aceasta reprezintă un mod util de a vedea cum se conectează lucrurile.

Avem mai multe componente: corpul de energie radiantă (îi putem spune şi corpul sufletesc) şi corpul de energie vitală sau eterică (care este văzut ca mecanism pentru forța vitală – calea noastră de conectare la ceea ce este nevăzut, dar de care suntem conştienți). Corpul de „lumină întunecată" este lumina ascunsă a corpului fizic, şi prin corpul vital curg toate energiile.

De exemplu, despre corpul vital (eteric) se spune că este alimentat de lumina soarelui, şi este uşor afectat de pălăvrăgeala de la radio şi electricitatea statică a energiei altor oameni. Când este sleit, corpul se simte gol şi epuizat. Stresul îl sleieşte, precum şi emoțiile păstrate mult timp. Cum energia vitală este un punct de întâlnire pentru lumea fizică şi cea non-materială, uneori aceasta duce o povară grea.

Conştiința curajului este procesul de întâlnire a corpului de energie radiantă sau a corpului sufletesc cu „lumina întunecată" a corpului fizic. Punctul său de întâlnire este câmpul energiei vitale. Acesta este motivul pentru care mulți oameni pot retrasa sentimentul unui proces de trezire atunci când corpul lor s-a pierdut în oboseala cronică. Oboseala le-a dat o legătură către altceva, un sentiment mai profund. Când este angajată „lumina întunecată", începe procesul de iluminare.

Adeziunea la lumina sufletului, amestecarea în corpul vital, stimulează vibrația fizică la propria frecvență înaltă. Când se întâmplă acest lucru, nu are decât să elibereze orice vibrație care nu se potriveşte.

Acesta este motivul pentru care Intuitiv-Senzitivii simt că au trecut printr-un proces spiritual sau de deschidere. „Sufletul" şi „personalitatea" s-au conectat şi s-au recunoscut reciproc. Călătoria începe apoi pentru ca aceste două părţi ale sinelui să trăiască în armonie. Acesta este momentul în care facem alegerea de a pătrunde în propria conştiinţă a curajului.

Noaptea lungă, întunecată

Orice ezitare pe care o avem cu privire la pătrunderea în conştiinţa curajului este adesea strivită de o „noapte lungă, întunecată, a sufletului". Aceasta se simte ca o transformare obligatorie; personalitatea se simte pornită într-un fel de schimbare. Acest lucru nu se întâmplă, de obicei, decât dacă ne-am construit suficientă credinţă în propria noastră lumină. Credinţa în propria noastră lumină nu este o experienţă deprinsă; este ceva ce se întâmplă.

Propria mea experienţă în zona nopţii întunecate a fost multiplă. Astăzi pot spune sincer că nu a mai rămas nimic de care să-mi fie frică. Fiecare experienţă m-a învăţat ceva mai profund, ceva mai util pentru viaţa mea, ca aceasta să meargă mai departe, şi pentru cei cărora le ofer meditaţiile mele. Dacă nu suntem dispuşi să ne confruntăm cu propriii noştri demoni sau nu am avut ocazia să o facem, cum îi putem înţelege pe cei ai altei persoane?

Eu cred că, pentru unii oameni, noaptea întunecată este în mod inexplicabil mai puternică decât pentru alţii. Povestea profesorului spiritual şi autorului Eckhart Tolle este un exemplu în acest sens. La vârsta de 29 de ani a primit un brânci care l-a trimis drept în conştiinţa curajului. Foarte dezamăgit de viaţă, el a avut o experienţă spirituală cataclismică, terifiantă, care i-a şters fosta identitate

şi l-a lăsat într-o stare de pace profundă şi fericire. Pentru el, viaţa a început în acel moment.

Văd experienţa intrării în faza conştiinţei curajului ca fiind diferită pentru fiecare individ în parte. Unii trec prin experienţe uriaşe, care le schimbă instantaneu viaţa, în timp ce alţii învaţă dintr-un eveniment traumatic. Oricare ar fi transformarea, este ceea ce îi trebuie persoanei în cauză pentru a trece propriul test, nu unul care să-i fie impus.

Ce îl face nefericit pe Intuitiv-Senzitiv?

Dacă întrebi pe cineva ce îl face nefericit, va da exemplu o agasare produsă de lumea exterioară. Ceva ce face o altă persoană – „nu pune capacul tubului de pastă de dinţi", „mă înjoseşte în faţa copiilor". Oricare ar fi răspunsul, acesta va atinge adevărul, dar uneori nu întreg adevărul. Este nevoie de curaj ca să recunoaştem ce ne face cu adevărat nefericiţi. Nu este întotdeauna uşor, dar este un rău necesar pentru accesarea înţelegerii noastre mai profunde.

Adesea este greu pentru un Intuitiv-Senzitiv să spună ce îl face nefericit – el simte o responsabilitate puternică să-i facă pe alţii fericiţi şi, prin urmare, caută să le rezolve problemele fără să facă o legătură cu ale lui.

Când ajungem totuşi la etapa conştiinţei curajului, nu ne confruntăm decât cu ceea ce ne face nefericiţi. Se naşte o presiune pentru a scăpa de activităţi şi relaţii neproductive – ceea ce este compromis în viaţa noastră.

Bazele acestor energii sunt adesea, în realitate, înrădăcinate în principalele noastre experienţe. Unele dintre acestea sunt greu de recunoscut în lumea noastră interioară şi este nevoie de curaj pentru a vedea adevărul, deşi este

revelat pe măsură ce aprofundăm relaţia interioară, iar gândurile noastre intuitive se dezvoltă.

De ce se întâmplă asta? Trebuie să trecem dincolo de elementele de bază ale primei etape, în ciclul nostru intuitiv; dacă vedem totul doar prin prisma emoţiilor – ale altora, precum şi ale noastre – putem doar să interpretăm prin experienţa schimbătoare a focalizării „astrale". Focalizarea astrală este partea psihică din noi care interpretează emoţia de moment. Ca toate emoţiile, focalizarea astrală este schimbătoare şi reacţionează la stări, emoţii şi iluzii.

Toţi suntem capabili să obţinem un fel de acces la focalizarea astrală. Experimentăm focalizarea astrală atunci când ştim că cineva este într-o stare proastă şi nu a zis nimic. O vedem atunci când avem sentimentul că ştim cine sună înainte de a merge să răspundem la telefon. De asemenea, o vedem atunci când avem un presentiment bun sau rău despre ceva şi mai târziu aflăm că am avut dreptate.

Focalizarea astrală este, de fapt, o încredere în speranţe şi dorinţe, ca o interpretare, mai degrabă decât ca ceea ce este întotdeauna real. Asta înseamnă că rămânem doar capabili să vedem ceea ce este incomod, blocaţi în ceea ce vedem ca o acceptare socială, ceea ce cred oamenii şi cum nu suntem destul de buni.

Vizualizarea lumii noastre din această perspectivă, încercând să ţinem lupul la distanţă, este ceea ce ne face nefericiţi. Conştiinţa curajului este, astfel, punctul de intrare spre renunţarea la presiunea de a ţine lupul departe de uşă. Când m-am săturat în cele din urmă, am lăsat uşa deschisă, indiferentă faţă de posibilitatea ca lupul să mă mănânce. Acesta a fost momentul când am trăit brusc o conştientizare: în deschiderea uşii şi încetarea luptei,

lupul a fost doar alimentat de frică. A intrat rătăcind înăuntru, s-a uitat, şi a ieşit tot rătăcind. De atunci, nu am mai fost prinsă în spatele uşii.

Blocaje spre conştiinţa curajului – „copilul detestat"

Când le vorbesc unor oameni despre conştiinţa curajului, li se strânge inima şi se retrag în mintea lor, spre o peşteră ascunsă, chiar în spatele a ceea ce sunt. Ei merg acolo ca să fie singuri, pentru că acolo este locul unde pot să-şi oblojească rana de a nu fi niciodată „destul de buni".

Aceşti Intuitiv-Senzitivi speciali au o latură puternică, în adâncul lor, care nu se simte demnă de a pătrunde în conştiinţa curajului; simţurile lor intuitive spun că ei şi-au atins limitele şi nu sunt meniţi să ducă lucrurile mai departe. Dar de ce acest lucru apare ca realitate a lor? Ce s-a întâmplat? Explicaţia este că nucleul lor de bază, credinţa energetică închisă în inconştientul lor, aparţine „copilului detestat".

Trăsătura „copilului detestat"[1] este o terminologie extremă şi una care ne face pe cei mai mulţi dintre noi să tresărim, dar este una importantă de abordat pentru Intuitiv-Senzitivi, în special în ceea ce priveşte conştiinţa curajului.

Asta înseamnă că persoanele în cauză au fost literalmente detestate? În cazul unora da, adevărul este că au fost; pentru altele, dezvoltarea acestei caracteristici este oarecum subtilă. Când un cuplu are o surpriză, o sarcină la care cei doi nu se aşteptau sau pentru care nu erau pregătiţi, în funcţie de trecutul lor, pare că această nouă

fiinţă nu este bine-venită. Ei nu sunt conectaţi la ea şi resping existenţa ei.

„Mulţi părinţi care cred că vor copii descoperă că impactul deplin al fiinţei umane complet dependente se răsfrânge asupra lor, atunci când circumstanţele se schimbă sau când resursele de a face faţă realităţii unui copil sunt mult mai puţine decât s-au aşteptat."[2]

Motivul pentru a avea un copil este, pentru unele persoane, un mod de conectare la o relaţie romantică deja deteriorată; este vorba de a-ţi dori nu atât de mult un copil, cât o fiinţă care aproape că are datoria de a te iubi, de a fi o reflectare a propriului sine idealizat. Ei doresc un „copil perfect"[3] – un suflet ascultător, visat – în locul unui om mititel, sfidător în felul lui de a face lucrurile.

În mod inevitabil, la un moment dat, copilul va „dezamăgi acest ideal, iar respingerea şi furia parentală pe care le provoacă acest lucru pot fi şocante. În fiecare caz, *viaţa* reală, spontană, a copilului, este cea care provoacă respingerea părinţilor şi ura."[4] Cred că o parte din acest comportament al părintelui (sau al părinţilor) este declanşat de credinţa greşită că bebeluşii şi copiii mici nu au o înţelegere conştientă a evenimentelor, că într-un fel, lucrurile nu-i afectează pentru că nu şi le amintesc sau nu le reţin.

Poveştile de familie despre copii lăsaţi să ţipe în spatele grădinii sau hrăniţi cu forţa din cauza intoleranţei la lactoză sau lăsaţi pe oliţă, sus pe un dulăpior, de unde să cadă şi să se lovească la cap, sunt subiecte normale de amuzament în unele case.

Experienţele terapeutice cu clienţii care împărtăşesc acest tip de istorie sugerează că, mai devreme sau mai

târziu, aceştia iau două decizii fundamentale în baza sentimentelor lor:

(1) „Este ceva în neregulă cu mine" şi (2) „N-am niciun drept să exist." Individul a luat personal răspunsul mediului său şi l-a inclus în conceptul lui de sine.[5]

Am văzut că trecutul multora dintre Intuitiv-Senzitivi (nu însă al tuturor) a inclus în mod evident această formă de neglijare. Aceasta devine apoi o zonă extrem de dificilă pentru negociere, atunci când vine vorba de conştiinţa curajului. În cazul în care figura parentală nu a simţit că bebeluşul său a trăit la nivelul aşteptărilor lui, cum să simtă acel copil că se poate ridica la nivelul oricărei aşteptări, fără ajutor considerabil pentru a-şi vedea propria lumină?

Numeroşi Intuitiv-Senzitivi raportează amintiri distincte ale unei anumite forme de neglijare maternă sau paternă. Dacă acest lucru a fost o formă acceptabilă de comportament social la momentul respectiv, este cu siguranţă o moştenire a perspectivei „Victoriene", conform căreia copiii ar trebui să fie disciplinaţi prin pedepse corporale şi văzuţi, dar nu auziţi. Pentru procesul conştiinţei curajului, această setare implicită de a fi într-un fel înfiorător de rău, nevrednic şi fără drept la existenţă, împiedică progresul.

Dacă o persoană recunoaşte prezenţa energiei „copilului detestat", cel mai rău lucru pe care-l poate face este să încerce să-l distrugă sau să ignore starea lui. Astfel, progresul este oprit brusc, deoarece inconştientul comută setarea în modul „apatic".

Când cineva ajunge în acest loc, nu poate nici să gândească, nici să simtă. Simţurile sale intuitive devin un mecanism de supravieţuire, ceea ce face dificil pasul către etapa a doua de dezvoltare, care este eliberarea „copilului

detestat". Cel mai bun lucru pe care-l pot face este să încurajeze blând – să trateze această energie cu bunătate.

La vârsta adultă, caracterul copilului detestat va opri relațiile, testându-le până la punctul de respingere, şi va exercita un asemenea nivel de control, încât să nu trebuiască să se ajungă la prea multă intimitate emoțională cu cineva. Aceşti oameni, dacă nu au lucrat conştient pentru a se recupera, vor alege parteneri care sunt fie indisponibili emoțional, fie prea dornici de afecțiune.

În mod alternativ, ei vor evita cu totul relațiile, investindu-şi valoarea în muncă, pentru a uita de convingerea că nu au dreptul să existe.

„Aceşti oameni... țin la distanță sentimentele arhaice de teroare şi furie printr-o supraveghere îndeaproape a oricărei circumstanțe care ar putea declanşa aceste emoții."[6] În cazul acestui amestec foarte colorat de emoții, sau în lipsa lor, în cazul apatiei şi al stărilor disociate, este foarte important să se recunoască şi să se accepte unele dintre aceste fapte emoționale pentru a străbate conştiința curajului.

Obstacolul în calea progresului poate fi că, adeseori, „copilul detestat" trebuie să depăşească ideea de perfecțiune, de caracter distinct, pentru a fi acceptat. El abordează capacitățile sale intuitive ca pe ceva la care trebuie să exceleze; pentru a ajunge la acelaşi nivel ca şi alții despre care crede că sunt mai buni decât el, mai degrabă decât să se focalizeze pe acest lucru ca fiind calea sa către vindecare.

Această problemă s-a dezvoltat ca urmare a inacceptabilității sau incapacității lor timpurii de a se ridica la nivelul idealizării parentale şi, prin urmare, programarea lor

inconştientă este teroarea, anihilarea sau dezintegrarea. Pentru a se focaliza pe vindecare, este adus în prim plan acest nivel de teamă, ca nu cumva vizibilitatea lor, prezenţa lor în lume, să nu aibă un singur rezultat: dispariţia.

Progresul intuitiv le oferă celor cu această absenţă a unui ataşament timpuriu sănătos, sau a unei iubiri timpurii sănătoase, capacitatea de a se conecta cu propria credinţă – un nivel de conştientizare a unei forme de iubire necondiţionate – oferindu-le curajul de a se vindeca. „Reducerea perfecţionismului şi a nevoii de un caracter distinct va duce, de obicei, la o diminuare a procrastinării şi/ sau a anxietăţii, dacă acestea constituie probleme."[8]

Acest fenomen al „copilului detestat" este prea frecvent în rândul Intuitiv-Senzitivilor ca să nu fie un factor ce merită abordat. Asta nu înseamnă că toţi Intuitiv-Senzitivii se confruntă cu această provocare, dar este prea larg răspândită ca să o ignor. Când văd pe cineva cu vibraţia „copilului detestat", îmi face nespusă plăcere să văd acea persoană făcând saltul de credinţă către propria lume: pentru a-şi da seama că, într-adevăr, nu mai este responsabil de fericirea părinţilor săi şi deţine acum libertatea propriei persoane şi dreptul la existenţă.

Spre disperarea lor, însă, vindecarea nu este niciodată perfectă – vor avea întotdeauna vigilenţa, sentimentul supărător că cineva este pe cale să-i mustre, indiferent că au 6 ani sau 76 de ani. Dar ei, prin progresul lor intuitiv, au dezvoltat o asigurare internă care le spune instantaneu: „E în regulă – poţi fi acceptat. Poţi face faţă în această lume, şi nu vei fi pedepsit pentru existenţa ta."

Onorează inima

Una dintre conexiunile-cheie între cineva care poartă vibraţia copilului detestat şi sentimentul de a fi demn de conştiinţa curajului o reprezintă deschiderea centrului inimii. În termeni energetici, energia inimii este extrem de importantă pentru ca mintea şi corpul să se conecteze în mod eficient.

Pentru Intuitiv-Senzitivi, există o perioadă în ciclul lor de dezvoltare în care energia inimii devine mai activă. Am observat că această deschidere a inimii se întâmplă la toţi cei care aleg să-şi dezvolte progresul intuitiv, dincolo de elementele de bază. Aceasta le sporeşte abilităţile empatice şi capacitatea de a se conecta în mod sănătos la inimile şi minţile altor oameni.

În multe feluri, centrul inimii îşi va începe propria călătorie de vindecare, fără un aport conştient. Am văzut cât de mulţi Intuitiv-Senzitivi izbucnesc în plâns fără motiv şi sunt apoi foarte bine (fără niciun semn de depresie).

Sau trecutul lor începe să-i urmărească – probleme vechi, nerezolvate, ies la suprafaţă: se ciocnesc de oameni pe care nu i-au văzut de ani de zile, foşti parteneri le bat la uşă sau încep să se simtă în corpul lor aşa cum nu s-au mai simţit niciodată înainte. Lumea lor lăuntrică începe să se încălzească, o căldură este insuflată experienţei lor – sunt începuturile unei stări fericite.

Onorarea inimii, totuşi, înseamnă a şti ce este acolo: ce te face să bifezi şi bune şi rele – să observi umbrele, şi să te conectezi cu ele, mai degrabă decât să încerci să le ascunzi în spatele şifonierului. Este vorba despre a bâjbâi prin mizerie, căutând modalităţi de a face ordine şi de a nu te teme să faci asta.

Traseul cel mai eficient este *să-ţi găseşti* pe bâjbâite drumul până acolo, prin meditaţie şi procese ghidate. Acest lucru ajută la instruirea componentei cerebrale pentru a realiza că poate avea un control conştient asupra reacţiilor limbice, deschizându-şi capacitatea de reasigurare eficace instantanee.

Conştientizarea inimii

A deveni conştient de centrul inimii tale înseamnă să ştii în mod clar ce este important pentru tine, iar acest lucru te va ajuta să faci diferenţa între mesajele tale intuitive şi fantezie. Acest exerciţiu te va ajuta să-ţi dezvolţi capacitatea de a face diferenţa între o speranţă, o dorinţă şi adevăr – sporind astfel capacitatea ta de a distinge între înţelegere şi imaginaţie:

1. Permite minţii tale să se golească; se va simţi somnoroasă, dacă va încerca să evite „sentimentele".
2. Observă ce face, şi în loc să te identifici cu gândurile, observă-le. Observă la ce te gândeşti.
3. Mută-ţi conştientizarea la centrul pieptului. Ritmul tău respirator se poate schimba.
4. Simte cum te mişti către interior şi imaginează-ţi, dacă poţi, un uriaş burete roz, în formă de inimă.
5. Simte-ţi conştientizarea; mută-te în interiorul ei.
6. Stai aici şi simte o creştere sau o scădere a energiei în timp ce mintea ta rătăceşte prin gândurile tale. Începe să faci descoperiri prin intermediul sentimentelor.
7. Ieşi brusc din mintea ta, prin inima asemeni unui burete; simte diferenţa de vibraţie energetică în timp ce ieşi, după ce ai fost în interior.

8. Repetă acest exerciţiu atunci când vrei să ştii ceva despre tine sau despre sentimentele tale, când te confrunţi cu o dilemă.

Accelerează-ţi progresul în conştiinţa curajului

Deşi conştiinţa curajului este ceva ce dobândim atunci când suntem pregătiţi, există modalităţi de a-ţi accelera progresul pentru a pătrunde în fluxul ei deplin: să conştientizezi energia sufletului. Cu toate acestea, există încă nevoia de a respecta toate celelalte aspecte ale lumii tale interioare, armonizându-le în acelaşi timp. Aminteşte-ţi, de asemenea, că acest lucru nu este o cursă: este o călătorie, nu o destinaţie. Nu există vreo cupă de aur la sfârşit; există totuşi un echilibru constant plăcut şi posibilitatea de a fi calm.

Următorii paşi spre conştiinţa curajului s-au dovedit cei mai eficienţi pentru miile de Intuitiv-Senzitivi cu care am lucrat, indiferent de ţara lor de origine sau de rădăcinile culturale:

Pasul 1: disciplinează-ţi corpul

Acest pas presupune echilibrarea corpului fizic. Fără a forţa mecanismul conştiinţei noastre, progresul conştiinţei curajului nostru devine foarte limitat. Cu eforturi sporite de lucru la nivelul vibraţiei noastre energetice, corpul începe să-şi construiască propria „lumină" – sentimente de expansiune, bunăstare şi fericire. Un organism abuzat nu poate să-şi păstreze lumina: încearcă să pui benzină într-o maşină diesel – pur şi simplu nu funcţionează.

Această disciplină nu trebuie să fie perfectă, dar trebuie să fie un efort conştient indicând disponibilitatea ta de a-ţi înfrunta demonii, mai degrabă decât să te fereşti de ei. Ca să întreprinzi acest pas, trebuie să devii mai conştient de ceea ce-ţi faci ţie însuţi. Nu judeca, pur şi simplu observă. Cum te comporţi faţă de tine? Te foloseşti de mâncare ca să-ţi potoleşti o emoţie? Decizi uneori să nu-ţi asumi ceva pentru că nu te simţi suficient de bun ca să şi duci la bun sfârşit? Fii mai atent la momentele când simţi frică şi încearcă să o suprimi.

Pasul 2: onorează-ţi centrul inimii

Permite-ţi să descoperi ceea ce este important pentru tine în viaţă. Ar putea fi un angajament de a-ţi găsi concentrarea, sentimentul contribuţiei, să-ţi exerciţi empatia generoasă într-un mod sănătos, cu promisiunea interioară de a depăşi dorinţa pentru un rezultat garantat înainte de acţiune. Să acţionezi oricum, chiar dacă sunt paşi mici.

Fă acest lucru liniştindu-te aşa cum ai linişti un copil atunci când e speriat. Adeseori, copiii nu vor face anumite lucruri dacă nu sunt încurajaţi. Acest lucru se întâmplă şi în lumea noastră interioară: sinele-copil încearcă încă adeseori să ne vorbească. El ne convinge să renunţăm la a mai face ceva important pentru că am putea să nu reuşim; el nu poate suporta să simtă durerea eşecului. Dacă te linişteşti singur atunci când crezi că ai putea simţi acest lucru, vei fi surprins de cât de curajos eşti cu adevărat, când ai parte de un mic imbold.

Pasul 3: vindecă-ţi corpul emoţional

Aceasta reprezintă detaşarea de resentimentele acumulate: eliberarea lor făcând un efort conştient de a nu te mai complăcea în obiceiurile autoabuzive sau de a le ascunde.

De exemplu, dacă recunoşti că mănânci o tabletă de ciocolată în fiecare noapte sau că bei prea multe pahare de vin înseamnă că eşti la jumătatea drumului. Acesta este curajul de a vindeca mânia şi de a identifica sursa acesteia.

Pasul 4: clarifică-ţi mintea

Acest pas îţi ajustează focalizarea vieţii în modul proactiv, mai degrabă decât reactiv. Aceasta este transformarea care îţi permite să cauţi să rezolvi o problemă, în loc să reacţionezi pur şi simplu la ea; să-ţi foloseşti mintea, şi nu o reacţie emoţională, pentru a găsi soluţii la probleme. Acest lucru îţi permite să începi să-ţi cauţi propriul centru şi îţi oferă abilitatea de a controla reacţiile sistemului nervos - mai bine îţi alegi răspunsul, decât să-ţi laşi sistemul nervos să exagereze şi să declanşeze frica.

Ca Intuitiv-Senzitiv, vei descoperi că multe dintre aceste etape sunt deja puse în mişcare pentru tine. Am descoperit că până ca cineva să fie interesat de ceea ce am de spus,a realizat o mare parte din progresul său interior, în mod conştient sau nu. Pentru a vedea asta, trebuie să te uiţi înapoi la viaţa ta. Vei descoperi că modul în care răspunzi la evenimente acum, în comparaţie cu modul în care ai reacţionat la ele acum cinci ani, este considerabil diferit.

Vei descoperi că acum ai resurse interne mai bune pentru a face faţă evenimentelor, situaţiilor şi lucrurilor care te sperie. Este posibil să nu fi înţeles cum ai ajuns acolo, dar descoperi că lucrurile te deranjează pentru o perioadă mai scurtă de timp. Motivul este că ai dezvoltat deja un nivel rezonabil de control asupra propriei minţi. Ai un sentiment mai puternic de conştientizare de sine şi ai luat deja decizia lucidă de a vindeca ceea ce nu funcţionează ca echilibru al tău în viaţă.

Să nu-ţi fie ruşine de firea ta blândă

Multor Intuitiv-Senzitivi le este ruşine de blândeţea lor. Ei cred că este o slăbiciune care îi face să dea greş. Intuitiv-Senzitivii mă întreabă constant cum pot să devină mai duri. Nu am răspunsul: pentru mine nu este vorba despre a deveni mai dur – de fapt, este exact opusul. Mi se pare că puterea vine din vulnerabilitate. O lecţie greu de învăţat, dar una pe care am experimentat-o de nenumărate ori, ca expresie a unui adevăr.

Vulnerabilitatea nu înseamnă, totuşi, „victimă": departe de aşa ceva; să fii victimă sugerează o lipsă de apărare, incapacitatea de a te proteja. Intuitiv-Senzitivii sunt departe de a fi victime – ei sunt primii care sar în apărarea cuiva neajutorat. Ei au un „erou din rândul oamenilor simpli" cablat în sistemul lor.

Am auzit nenumărate poveşti despre eroismul uimitor al Intuitiv-Senzitivilor. De mulţi, însă, s-a profitat, iar lumea lor interioară a fost afectată de oamenii mai puţin scrupuloşi care s-au folosit de firea lor pentru a-şi atinge propriile scopuri. Am auzit cum s-au folosit şi au profitat de bunătatea lor persoane lipsite de integritate sau de conştiinţă.

Am văzut, de asemenea, cât de mulţi Intuitiv-Senzitivi au renunţat la o muncă ce le plăcea pentru că au simţit că nivelurile lor de integritate le-au creat probleme într-o organizaţie mai concentrată pe rezultate rapide, decât pe a trata mai bine oamenii. Compromisul care le-a fost solicitat a depăşit capacitatea lor de a tolera. Ei au clacat sub presiune, corpul li s-a îmbolnăvit şi au plecat cu boli cauzate de stres, pe care au petrecut ani de zile încercând să le trateze.

Alţii rămân în mediile de lucru care simt că-i ucid lent, deoarece nu funcţionează după aceeaşi conştiinţă ca a lor. Ei încearcă să o scoată la capăt în fiecare zi, simţind că ceea ce se impune pentru ei ca o soluţie evidentă nu îşi găseşte ecoul. Toate aceste probleme sunt frustrante pentru Intuitiv-Senzitivi. Însă nu este întotdeauna treaba lor să remedieze problema, chiar dacă ei simt că ar trebui să fie. Acestea sunt grijile care îi trezesc dis-de-dimineaţă, cu sudori reci.

Cheia este să începi să ai curajul să conştientizezi că nu trebuie să-ți asumi frustrările altora, chiar dacă tu crezi că este treaba ta să le rezolvi. Curajul de a nu le asuma pornește din a onora ceea ce simţim cu adevărat mai degrabă decât din a încerca să ne amorţim propria durere preluând-o pe a altcuiva. Curajul de a ne simţi propriile sentimente vine din practicarea grijii de sine. Nu este vorba aici despre câte prăjituri sau câtă ciocolată mâncăm sau nu mâncăm, este vorba despre a ne opri un moment ca să observăm când persoana din interiorul nostru este în dificultate.

Rezumat şi idei de acţiune

- Conştiința curajului este energia tranzitorie între ieşirea din lumea veche şi intrarea în cea nouă. Este necesar pentru conştientizarea de sine.
- „Copilul detestat" este energia reziduală păstrată în psihicul unei persoane, ca urmare a credinţei sale că nu a îndeplinit o aşteptare. „Copilul detestat" al Intuitiv-Senzitivului este eliberat prin deschiderea energiei din centrul inimii.
- Conştientizarea de sine constă în acceptarea vulnerabilităţii ca punct-forte, nu ca slăbiciune.

Capitolul 13

Pasul 7: Unește copilul lăuntric cu adultul

„Ținta căutărilor mele în aceste zile este să-mi găsesc copilul lăuntric de mult pierdut, dar mi-e teamă că, dacă o fac, voi sfârşi cu mâncare-n păr şi prea îndrăgostit de pisici."
KENNY LOGGINS

Grăbindu-se de colo-colo, deschizând uşi, închizându-le la loc, simţindu-şi inima cuprinsă de o senzaţie de panică tot mai puternică, Sophie căuta cu disperare pe acest coridor nesfârşit. În cele din urmă, a deschis uşa potrivită şi s-a aventurat în camera întunecată. S-a apropiat emoţionată de uşiţa din podea, şi lumea ei a încetinit pe măsură ce cobora scările mucegăite, scârţâind, către pivniţă. Avea o presimţire şi o teamă ce-i întorcea stomacul pe dos şi simţea efectiv cum temperatura corpului i se schimba rapid. Acolo, în faţa ei, îmbrăcat în zdrenţe, se afla copilul pierdut.

O lecţie de viaţă de la copilul în zdrenţe

Vine un moment în dezvoltarea noastră spirituală şi personală când simţim o nevoie copleşitoare de a ne conecta cu sinele autentic. Când pare că relaţiile noastre parcă merită

mai puţin interes, cu excepţia cazului în care sunt marcate de respect reciproc, atunci când munca noastră devine neînsufleţită, lipsită de scop, şi nu mai suntem interesaţi să ţinem pasul cu familiile acelea aparent perfecte, ştim că sinele autentic îşi face apariţia.

Problema este că un agresor tăcut caută să-l ţină la distanţă. Agresorul este distant, dar prezent. Prezenţa sa este ştiută, dar neştiută; influenţa sa este puternică şi, deşi nevăzută, stârneşte haosul. El reacţionează dur la critici; atrage impulsivitate şi dramă; îi place stimularea constantă. Caută atenţie, dar şi respinge. Solicită o atenţie constantă, deşi l-ai văzut rar, sau poate chiar deloc.

Sophie l-a văzut pe al ei. El, sau mai degrabă ea, a fost în pivniţă, îmbrăcată în zdrenţe. În jurul vârstei de şapte ani, ea a stat în tăcere, privind ţintă, cu ochii ei sclipitori, dar a fost neputincioasă. Avea ceva de spus, dar era ceva prea încărcat de emoţie ca să poată fi rostit. În cele din urmă, cineva important a venit în căutarea ei pentru că i-a păsat suficient de ea, ca să o ia în grija ei. Uşurată, Sophie s-a prăbuşit în braţele salvatoarei ei şi a spus „Sunt liberă? Pot să ies acum?"

Cu toţii avem un copil lăuntric şi un sine adult. Când copilul lăuntric şi sinele adult sunt separaţi, se creează un gol în sinele nostru. Copilul se simte abandonat şi adultul nu poate să-şi găsească copilul pierdut. Cele două identităţi rătăcesc neputincioase; ele se caută una pe cealaltă într-o sălbăticie izolată sau caută într-o mulţime de alţi copii pierduţi.

În interior, acest lucru se simte ca o „singurătate" – sentimentul de a fi înţeles greşit, corpul care caută atenţie. Sinele adult face eforturi epuizante pentru a-şi ascunde durerea de a căuta în zadar; anxietatea creşte şi există un impuls de a munci mai intens. Şi astfel, povestea continuă.

Pe măsură ce sinele intuitiv se dezvoltă, acesta oferă un contact între sinele-copil şi sinele-adult. Adultul aude uneori copilul strigând; copilul simte că, undeva, „părintele" aşteaptă. Şi începe să spere; caută în continuare deoarece „ştie" că părintele îl va găsi. Aceste două părţi ale sinelui se traduc ca fiind copilul (personalitatea) şi adultul (sufletul) – vezi Capitolul 7.

Când aceste două părţi ale sinelui se găsesc reciproc, ele se unesc, fuzionează într-o energie unificată a sufletului, o conştientizare a ceea ce este cunoscut în filosofia orientală ca fiind corpul cauzal. Când sinele-copil este deteriorat, nu are nici o referinţă sănătoasă: niciun concept căruia să-i aparţină. Un sentiment că sinele „părinte" este undeva, acolo, îi dă impulsul de a merge mai departe. Sinele intuitiv transmite semnalul pe care părintele îl aşteaptă, iar corpul cauzal ne spune că este găsit.

Corpul cauzal este cunoscut ca fiind cel mai mare câmp energetic subtil găzduind adevăratul suflet. Acesta este responsabil pentru cel mai mare aspect creativ şi cea mai profundă parte a esenţei sufletului, unde se manifestă adevăratul nostru sine interior. Înţelepciunea noastră este stocată aici. Corpul cauzal provine din conceptele de yoga – pentru această analogie l-am adaptat la interpretările teosofice ale lui Buddhi-Manas.

Când vine vorba de sinele-copil şi vindecarea lui, din ceea ce am văzut, această parte a sinelui nu răspunde bine la procesul logic; preferă poveşti, vise, un sentiment de fantezie pentru a se conecta. Conexiunea acestuia totuşi la „părinte", la suflet, este o mişcare pe care nu o poate ignora.

Mulţi Intuitiv-Senzitivi se referă la această dorinţă trează pentru a găsi ceea ce caută. Descoperă că lumea în care idealurile sunt atinse doar de dragul de a le atinge pare goală pentru ei. Când accesează energia înţelepciunii lor

lăuntrice, sentimentul că cele două lumi, cea a personalității și cea a sufletului, au intrat în coliziune, ei au ajuns la o frecvență energetică suficient de mare ca să elibereze lumea lor profundă de iubirea internalizată, necondiționată. Pentru ca acest lucru să fie posibil, trebuie să aibă loc călătoria prin care copilul lăuntric, adultul lăuntric și corpul cauzal se alătură într-o uniune pașnică.

Separarea de sine

Mulți Intuitiv-Senzitivi sunt foarte autonomi, se pricep să ofere scenarii confortabile pentru alții, dar sunt limitați în furnizarea unei oportunități pentru ei înșiși. Această separare de sine creează ceea ce autorul John Bradshaw descrie ca fiind „sinele divizat". În acest moment te percepi ca pe un obiect, mai degrabă decât ca pe o persoană de sine stătătoare, cu propriile trăiri, ca și cum nu te mai afli în sinele tău.

Văd mulți oameni în acest scenariu în timpul etapelor timpurii ale dezvoltării lor intuitive; este ca și cum ar fi alungiți, ca și cum partea extinsă din ei nu se află în corp, ci plutește undeva deasupra lor. În această poziție, omul se va simți liber, scos din corpul lui și scos, cu siguranță, din lumea trăirilor lui.

Deoarece experiența de viață devine apoi absentă, există un sentiment al pustiului și al expunerii; întrebarea „Cine sunt eu?" produce pentru mulți un interes în dezvoltarea personală. Acesta este pragul în care aud adesea un Senzitiv plângându-se că se simte copleșit de sentimentele altora – el nu se mai simte suficient de puternic pentru a se apăra de invadatori.

Sentimentul, așa cum spune Bradshaw, este acela că „ei sunt pe urmele mele și au de gând să mă ia prin surprindere. Vânătorul se apropie întotdeauna. Nu există niciodată un moment în care să mă pot relaxa. Trebuie să fiu prudent în

permanenţă ca nu cumva să fiu vreodată vulnerabil. Sunt singur în cel mai complet mod cu putinţă."[1] Sinele-copil, prin urmare, va crea adesea o loialitate aproape indestructibilă, de lungă durată, şi un angajament faţă de lucrurile care îi fac rău.

Iubirea, marele conector

Pentru ca între suflet şi personalitate să se stabilească o conexiune, iubirea trebuie să fie prezentă. Sufletul exprimă deja iubirea ca sine-părinte. Întregul său îi prezintă iubirea necondiţionată copilului lăuntric (personalitatea), dar copilul nu o va accepta, nu va avea încredere în el, fără ca mai întâi să se simtă iubit. Paşii precedenţi sunt făcuţi pentru a ajuta personalitatea să dezvolte încredere – o capacitate de a stabili şi a avea încredere în deciziile sale.

Odată ce face asta, se dezarmează pentru a-i permite sinelui-părinte să intre. Pentru a realiza acest lucru în mod eficient, personalitatea trebuie să înţeleagă capacitatea sa de îngrijire interioară imediată. Această îngrijire calmează reacţiile automate ale creierului de maimuţă; ne opreşte să căutăm în exterior sinele-părinte, care la rândul său creează o experienţă mai profundă a fericirii.

Fie că ne place sau nu, noi, oamenii, suntem astfel creaţi încât să fim părinţi, să iubim. Deasupra mecanismelor noastre cerebrale vechi şi simpliste se află cortexul relativ recent dezvoltat, care are o influenţă enormă asupra restului creierului. Această parte este modelată de presiunea noastră evolutivă pentru a supravieţui prin a fi părinţi, prin a stabili legături, prin comunicare şi iubire.[2]

În societatea de astăzi, deoarece nevoile noastre industriale se reduc şi cerinţele tehnologice cresc, cred că părţile intuitive ale creierului nostru, cele care aproape că pot citi gândurile, sunt forţate să se extindă. Pe măsură ce

societatea înaintează în grabă, avem nevoie să accesăm informații la viteze tot mai mari.

Componenta expansivă a gândirii emisferei drepte ne permite să acceptăm această viteză în creştere. Dacă, însă, suntem împovărați încontinuu de restricții, siguranța lucrurilor cunoscute şi transmise din generație în generație încetineşte semnificativ procesul. Această încetinire îi sperie pe mulți. Creierul lor reptilian, îngrijorat de propria supraviețuire, va lupta să țină pasul cu geamănul său evoluat.

Aşa cum Eric Schmidt şi Jared Cohen observă în cartea lor *The New Digital Age* (*Noua eră digitală*): „În viitor, calculatoarele şi oamenii îşi vor împărți tot mai mult îndatoririle în funcție de ceea ce face fiecare mai bine. Vom folosi inteligența umană pentru judecată, intuiție, nuanță şi interacțiunile strict umane; vom folosi puterea de calcul pentru memorie infinită, procesare infinit mai rapidă şi acțiuni limitate de biologia umană."

Acest progres al modului în care lucrurile vor funcționa în viitor este un alt motiv pentru care lumea noastră interioară trebuie să fie mai unită. Cu copilul lăuntric şi sinele adult conlucrând în armonie, Intuitiv-Senzitivii vor fi mult mai bine pregătiți să accepte abilitatea mai profundă a intuiției ca parte a vieții noastre profesionale mai degrabă decât să o perceapă ca pe un privilegiu pe care încercăm să-l ținem departe de lume.

Cine este persoana care stabileşte ierarhiile în viața ta?

În timp ce ne concentrăm pe crearea copilului iubit şi a adultului lăuntric fericit, prin conexiunile corpului cauzal, este util, de asemenea, să conştientizăm eficiența înțelegerii

relaţionării şi ierarhizării. Ca Senzitivi, suntem mai afectaţi de critici, şi, prin urmare, învăţăm cu uşurinţă din greşelile noastre.[3]

Deşi învăţăm repede din ele, să facem greşeli înseamnă că suntem reticenţi atunci când vine vorba de posibilitatea de a repeta erorile. Vom fi tentaţi să ne oprim în timp ce vom afla mai multe, avansând. Pentru a ajuta copilul şi sinele adultului să se unifice, concretizând astfel conştientizarea personalităţii şi a sufletului, una dintre rutele cele mai rapide este creşterea capacităţii de observare, şi nu absorbirea emoţiilor incomode. Pentru cei mai mulţi Intuitiv-Senzitivi, este mult mai uşor de spus decât de făcut.

Cum ne îmbunătăţim capacitatea de a absorbi mai puţin? Prin înţelegerea relaţionării şi ierarhizării. Cu toţii avem în viaţa noastră persoane care stabilesc ierarhiile – cei care se folosesc de puterea lor pentru a manipula. Ca Intuitiv-Senzitivi, suntem amabili, blânzi şi plini de compasiune. Ne-am simţit neobişnuiţi şi separaţi de ceilalţi în timpul vieţii noastre timpurii, pentru că alţii au părut să aibă un caracter mai dur decât al nostru. În anii noştri de maturitate, ne-am ascuns, ne-am simţit neauziţi, am încercat să ne atenuăm sensibilitatea şi ne-am dezactivat intuiţia. Am fost îngroziţi de energia prădătorului – am simţit în interior că ne vânează – ne-am îngrijorat în legătură cu ceea ce cred alţii, am avut nopţi nedormite îngrijorându-ne despre cum vom fi criticaţi sau fiind sfâşiaţi de dorinţele şi aspiraţiile noastre.

În cea mai mare parte a acestui coşmar intern ciclic, libertatea este disponibilă imediat prin înţelegerea impactului relaţionării (conexiunii) şi ierarhizării (puterii).[4] Autoierarhizarea creează sentimentul de eşec determinat de sentimentele de vinovăţie şi ruşine. Relaţionarea, pe de

altă parte, creează acceptare, fericire și, în cele din urmă, conexiune sufletească, care este mult mai conformă cu un simț al scopului.

Strămoșii noștri au avut o ordine ierarhică – cu cât erai mai înalt, cu atât aveai mai multă influență. Un competitor care voia să se ridice în vârful ierarhiei era supus confruntării. Drept rezultat, el era învingător sau învins. Evitarea greșelilor, având un sentiment inconștient și instantaneu al propriei puteri, a constituit un nivel de autoprotecție.[5]

Întrebările adresate de către sine se refereau la cât de mult sprijin social, câtă încredere, îndemânare și inteligență aveam pentru a ne ridica la nivelul acestei provocări. Dacă întrebările nu conduceau către un răspuns suficient de puternic, reacția internă era – *mai bine să nu lupți, păstrează-ți energia*. Acest lucru, ca reacție biologică a înfrângerii noastre, echivalează cu depresia și rușinea, făcând mai probabil să acceptăm rangul ierarhic scăzut decât să concurăm pentru o poziție superioară.[6]

Aceeași reacție o avem astăzi, când sistemul nostru Senzitiv trebuie să evite multe înfrângeri. Sistemul nostru a devenit hipersensibil la ierarhizare (putere), deoarece prea multe înfrângeri ne afectează stima de sine. Sentimentele de eșec ies la suprafață și sistemul nostru este luat cu asalt de emoțiile înfrângerii și ale rușinii.

Autoierarhizarea se produce atunci când ne evaluăm în raport cu alții sau atunci când alții își evaluează importanța față de noi – ideea de „abuz de putere".

Când o femeie întâlnește o altă femeie pentru prima dată, ambele înțeleg, fie în mod evident fie în subconștient, că transmit prima impresie, fiind privite sumar din cap

până-n picioare. Un bărbat care întâlneşte un alt bărbat pentru prima dată este conştient de strângerea de mână prea fermă. Ambele sunt instrumente ale jocului de putere, ale ierarhizării.

Senzitivul este foarte abil când vine vorba de o altă persoană şi de încercările sale de a urca pe scara socială; asta presupune că fiind un Senzitiv, este mult mai probabil să te plasezi necorespunzător în ierarhie, în raport cu alţii. Ne ierarhizăm prea mult pentru a preveni înfrângeri şi umilinţe viitoare. Prin urmare, ierarhizăm chiar dacă impulsul nu vine de la un alt individ.[7] Când te plasezi necorespunzător în ierarhie, în raport cu alţii, stabileşti mai puţine relaţii.

Deci, cum putem spune dacă cineva ne ierarhizează? Oamenii în compania cărora te simţi rău te ierarhizează. Te vei simţi judecat în compania lor, ca într-o competiţie pentru alegerea celui mai bun. Vei observa că discuţia intră într-un mod în care unul încearcă să-l depăşească pe celălalt. Se întâmplă frecvent la porţile şcolii, în interacţiunile corporatiste şi la petreceri. Este o componentă nefericită a elementelor de bază ale naturii umane.

Utilizarea relaţionării pentru a învinge criticile

În schimb, oamenii în preajma cărora te simţi bine relaţionează. Ei sunt cei care ne ajută să ne simţim în largul nostru şi acceptaţi. În timp ce ierarhizarea ne face nefericiţi şi îngrijoraţi în legătură cu valoarea noastră, relaţionarea ne face să ne simţim acceptaţi, conectaţi şi fericiţi.[8]

Relaţionarea, cu toate acestea, se referă la natura Senzitivă. În societatea de astăzi nu suntem ca strămoşii noştri – supravieţuirea este acum despre lucrul în echipă,

conectare și caracter. Nu este vorba despre jocuri de putere și concursuri de cățărare până în vârful copacului. Viața prinde viteză și nu este momentul acum pentru toate acestea, chiar dacă ne-am dori.

Pentru a fi pricepuți la relaționare, trebuie să ne permitem să fim plăcuți, înțeleși și ajutați. Noi nu permitem acest lucru însă, din cauza vechilor probleme de autoierarhizare. Când trecem la relaționare, teama de eșec se pierde în fundal. De ce? Pentru că apoi ne simțim conectați, nu judecați.

Un echilibru inadecvat între ierarhizarea internă și mecanismul de relaționare duce la critici, ridiculizare și subminare. Este o experiență pe care o cunoaștem cu toții, indiferent că este prezentată în lumea noastră exterioară, la o altă persoană, sau în lumea noastră interioară a autoierarhizării.

Poate că prima ta experiență a unui abuz de putere a avut loc la vârsta adultă. Uneori, acest lucru poate fi mai traumatizant decât dacă s-ar fi întâmplat în copilărie. Șocul pricinuit de faptul că cineva este atât de subversiv poate îngenunchea un Senzitiv. Repararea acelui prejudiciu este esențială pentru părintele lăuntric și pentru dezvoltarea copilului, pentru că ne garantează efectul minimizat al altor experiențe nedorite.

Dar cum facem asta? Trebuie să ne petrecem viața evitând astfel de interacțiuni, în scopul de a rămâne teferi? Nu, nu trebuie și nici nu ar fi o încercare realistă. Dacă nu trăim precum pustnicii în vârful unui deal, fără să mai interacționăm cu oamenii, vom da în mod inevitabil peste cineva care ierarhizează. Soluția nu este să eviți, ci să relaționezi.

Relaționarea

Relaționarea este calea rapidă pentru vindecarea criticului nostru lăuntric şi a efectelor criticii în viaţa noastră. Acest exerciţiu de relaţionare te va ajuta să rezolvi orice resentiment acumulat care-ţi poate ţine în aşteptare progresul intuitiv.

1. Permite-ţi să simţi criticul lăuntric în creştere; simte-l în mod natural sau concentrează-te pe o persoană în preajma căreia te simţi inconfortabil.
2. Permite-i sentimentului să se dezvolte în corpul tău – vei începe să te simţi agitat.
3. Dacă este vorba despre o persoană, atunci permite-i să-ţi vină în minte. Gândeşte-te că o simţi sau o vezi în faţa ta. Pe măsură ce începi să simţi emoţiile de ruşine, în loc să pleci capul, ţine-l sus.
4. Imaginează-ţi că iei sentimentul de acolo unde se află, în corpul tău, îl tragi afară, în mintea ta, şi-l tratezi cu amabilitate. Păstrează-l în imaginaţia ta – menţine emoţia aceea, cu blândeţe. Apoi pune sentimentul înapoi înăuntru.
5. Repetă aceşti paşi – folosind, ca figură în mintea ta, persoana care ierarhizează – până când confruntarea cu ea, în mintea ta, pare neutră.
6. Dacă te confrunţi cu ierarhizarea într-o situaţie din viaţa reală, spune în mintea ta următoarele lucruri: „Nicio problemă, este doar o persoană care ierarhizează." Dacă poţi, creează o conexiune – o strângere neutră de mână sau un zâmbet amabil.

Activarea corpului cauzal

Înţelegerea esenţei vibraţiei copilului lăuntric, şi provocările sale pentru noi în viaţa de zi cu zi, ne ajută să facem progrese semnificative atunci când intrăm în lumea corpului cauzal, moment în care aceste aspecte ale personalităţii şi sufletului încep cu adevărat să se unească, pentru a forma o legătură de durată şi indestructibilă.

Pe măsură ce accesăm o frecvenţă energetică suficient de mare încât să permită înţelepciunii acumulate să se manifeste, lumea interioară devine, în mod evident, mai împăcată cu unirea sinelui-copil cu sinele-părinte. În timpul acestui proces, am văzut cum o mulţime de Intuitivi-Senzitivi devin interesaţi de posibilitatea vieţilor anterioare. Aceasta se întâmplă pe măsură ce corpul cauzal îşi dezvoltă „lumina" – o deschidere într-o componentă mai profundă a cunoaşterii interioare, un fel de eliberare de densitate din câmpul energetic.

Se spune despre corpul cauzal că este inactiv în cazul majorităţii oamenilor, dar eu aş spune că este activ în cazul Intuitiv-Senzitivilor. Este o energie vie, care pulsează precum „focul viu" al sinelui autentic. Corpul cauzal rămâne incolor şi transparent în cazul celor care nu sunt pregătiţi să activeze acest nivel al conştientizării de sine.

La originile sale hinduse, corpul cauzal se spune că este destinat celor care nu sunt pregătiţi pentru conştientizarea acestuia; rămâne un mijloc pentru ca sufletul să se încarneze în lumea fizică. Trezirea acestuia la viaţă în cazul Intuitiv-Senzitivilor ar avea sens, prin urmare; de ce ar începe ei să aibă un interes – chiar unul trecător – în semnificaţia unor posibile încarnări trecute? Ne repetăm viaţa sau trăim doar o dată? Aceasta este o întrebare culturală care este considerată normală în Orient, dar percepută ca fiind ridicolă în Occident.

Pe măsură ce o persoană dezvoltă materia corpului cauzal, casa sufletului este provocată să se activeze cu vibraţii prin corpurile energetice inferioare ale personalităţii. Acesta este motivul pentru care este necesar ca personalitatea, sinele-copil, să lucreze prin – în lipsa unei expresii mai bune – psihologia sa terestră.

Aşa cum am aflat mai devreme, fără iubire, personalitatea şi sufletul nu au nicio relaţie. Fără această relaţie, viaţa poate să reflecte doar aspectele inferioare ale personalităţii. Viaţa devine o dramă constantă. La început, unii oameni iubesc drama – le dă un sentiment de animaţie, o conexiune la emoţie şi un sentiment de importanţă. În marea schemă a lucrurilor, aceasta poate duce numai la o căutare a iubirii ca o experienţă în lumea exterioară, o aşteptare că alţii sunt acolo pentru a ne îndeplini aspiraţiile, mai mult decât suntem noi înşine responsabili să ni le îndeplinim.

Ceea ce ne împiedică să permitem accesul deplin la starea noastră intuitivă, la dezvoltarea corpului cauzal, sunt eforturile noastre de autoierarhizare. Să ne comparăm în mod constant cu alţii, să decidem că suntem „inferiori", este un exerciţiu cronofag. Asta înseamnă că niciodată nu obţinem nimic, ne limităm sever realizările şi procrastinăm până într-un punct dureros.

Intuitiv-Senzitivii m-au întrebat de multe ori dacă sunt „destul de buni" ca să adere la un anumit grup sau să se instruiască într-un anumit domeniu. Ei îşi doresc cu disperare, vor, dar autoierarhizarea lăuntrică îi reţine de la acest lucru. Asta mă întristează; îmi place să văd oameni interesaţi de ceea ce fac, pur şi simplu pentru că vor să fie acolo, pentru a face o încercare, pentru a se bucura de ceea ce li se oferă, din niciun alt motiv decât pentru dezvoltarea lor personală.

Aceasta, cred eu, este calea către deschiderea şi conectarea corpului cauzal, pe măsură ce personalitatea începe să se relaxeze, să se simtă bine şi să se angajeze în eforturile sale. Putem face acest lucru într-unul din cele două moduri: concentrându-ne pe predilecţia „emisferei stângi" pentru raţiune şi judecată, punând accent pe dezvoltarea creierului – o atenţie centrată pe lumea fizică. Sau am putea găsi mai multe beneficii concentrându-ne pe o lume nelimitată – lumea energetică – una care se simte mai apropiată de predilecţia „emisferei drepte" pentru uimire, expansiune şi intuiţie.

Eu cred că ambele rute duc în final la aceeaşi concluzie, odată ce participarea activă este iniţiată şi continuată.

Rezumat şi idei de acţiune

- Pe măsură ce sinele intuitiv se dezvoltă, acesta oferă un contact între sinele-copil şi sinele-adult. Adultul aude uneori copilul strigând; copilul simte că, undeva, „părintele" aşteaptă. Pe măsură ce sinele intuitiv se dezvoltă, cei doi se conectează.
- Conform credinţei hinduse, corpul cauzal este „focul viu" al sinelui autentic. Pe măsură ce copilul lăuntric şi sinele-adult se unesc, corpul cauzal se extinde. Pentru majoritatea oamenilor, corpul cauzal este inactiv, dar pentru Intuitiv-Senzitivi este activ.
- Acele persoane din viaţa noastră care stabilesc ierarhii ne manipulează. Cei care stabilesc relaţii ne conectează. Înţelegând aceste două aspecte ale firii noastre, sau modul cum se manifestă ele la alţii, ne ajută să unim cele două manifestări ale sinelui.
- Iubirea este conexiunea. Dezvoltarea ei pentru sine începe să unească sinele-copil şi sinele-adult.

Postfață

Am remarcat un factor foarte comun printre miile de oameni Hiperintuitiv-Senzitivi pe care i-am ajutat de-a lungul anilor. Ei încep să creadă că sunt slabi, incapabili să treacă peste acest sentiment copleşitor şi incomod pe care-l pot vedea în alte persoane. Ei experimentează lumea altor persoane ca şi cum ar fi a lor, iar presiunea de a face acest lucru devine prea mare.

Ceea ce nu cred ei încă sau nu observă este ceea ce am văzut în mulţi dintre oamenii cu care am lucrat: Intuitiv-Senzitivii sunt cei mai puternici, cei mai inventivi, loiali, buni şi generoşi oameni pe care ţi-ai dori vreodată să-i întâlneşti. Ei sunt ascunşi ca sufletul blând, adesea la marginea unei adunări, rareori sunt direcţi, provocatori, exceptând cazul în care au învăţat că acesta este un mecanism de apărare.

Când le-am arătat non-Senzitivilor o cameră plină cu Intuitiv-Senzitivi, care sunt în plin proces de a deveni mai familiarizaţi cu ei înşişi, non-Senzitivii au fost uimiţi că un astfel de grup există. Intuitiv-Senzitivii sunt oameni alături de care te simţi imediat confortabil – ei observă; îşi iau rolul în serios, dar sunt întotdeauna modeşti.

Într-o situaţie de criză, Intuitiv-Senzitivii sunt primii care vor ajunge acolo. Ei sunt atât de obişnuiţi să fugă de ei

înşişi, în special în fazele iniţiale ale dezvoltării lor intuitive, încât atunci când vine vorba să ia apărarea cuiva, să susţină o cauză, ei vor fi acolo, vor fi primii care să se ofere voluntari, chiar dacă le este teamă. Ei sunt oamenii care încearcă: cei pe care trebuie să-i întrerupi ca să-i vezi.

Pasiunea vieţii mele

De-a lungul anilor în care nu numai că am predat acest subiect, dar l-am şi trăit intens, am observat că puţine lucruri îţi pot afecta sensibilitatea odată ce îţi îngădui fluxul complet al expresiei dezvoltării tale. Există un sfârşit? Când ajungi acolo? Nu cred că ajungi vreodată acolo, dar ştii că mergi în direcţia cea bună, atunci când nu o mai vezi ca pe o destinaţie.

O vezi ca pe o continuare a unei călătorii – una fără destinaţie. Ce ştiu este că, odată ce vei îngădui căii să se desfăşoare în interiorul tău, nu vei mai fi niciodată plictisit. Plictiseala pare să părăsească lumea ta, pe măsură ce îţi antrenezi muşchiul sinelui intuitiv. Ceva o înlocuieşte: un fel de entuziasm blând în toate aspectele, o fascinaţie pentru ceea ce în prezent nu înţelegi şi o deschidere a gândirii.

Sunt pasionată de oamenii Intuitiv-Senzitivi pentru ceea ce i-am văzut făcând. Ei sunt oamenii extraordinari ai vieţii – ascunşi printre cei comuni. Ca cei mai mulţi Intuitiv-Senzitivi, intrarea mea în această lume nu a fost una aleasă: sinele intuitiv a apărut în viaţa mea ca o cale către descoperire şi recuperare.

În copilăria timpurie, am fost tăcută. Vorbeam foarte rar; am fost incredibil de timidă şi am suferit de o mulţime de afecţiuni pe fond de stres. Hărţuită din toate colţurile,

criticată „spre binele meu", să am o viziune mai profundă privind semnificația lumii mele a devenit o conexiune necesară pentru a o înțelege.

La maturitate, prin conexiune intensă și lucrul cu partea mea intuitivă, am dezvoltat priceperea de a-mi folosi sensibilitatea ca să joace un rol extrem de util în viața mea. Odată realizată uniunea dintre sinele meu copil și sinele meu părinte, am construit și am menținut o viață fericită, una cu o puternică bază intuitivă, ceva ce mi-a salvat sănătatea psihică.

Soțul meu se plânge că nu poate să mă surprindă; copiii mei cred că sunt înfricoșătoare; parcă știu când ceva urmează să se întâmple. Indiferent că sunt indicii subtile sau pot să simt asta „în aer", am în mod enervant dreptate, de obicei – este un instinct dincolo de „intuiția" feminină. Cred că acesta este impactul Intuitiv-Senzitivului: există milioane de oameni ca noi, al căror potențial nu a fost valorificat și așteptând să-și găsească adevăratul sine.

Referințe

Capitolul 2: Ce este o Persoană Intuitiv-Senzitivă?

1. E. Aron, *"The Highly Sensitive Person: How to Thrive When the World Overwhelms You" („Persoana hipersenzitivă: Cum să te dezvolți când lumea te copleșește")*, Londra, Element, 1999
2. www.hsperson.com
3. E. Aron, *"The Highly Sensitive Person: How to Thrive When the World Overwhelms You" („Persoana hipersenzitivă: Cum să te dezvolți când lumea te copleșește")*, Londra, Element, 1999

Capitolul 3: „Ești prea sensibil"

1. V.J. Felitti, R. F. Anda, *"The Relationship of Adverse Childhood Experiences to Adult Health, Well-being, Social Function and Healthcare" („Relația dintre experiențele dificile din copilărie și sănătatea, starea de bine, funcția socială și grija medicală la maturitate")*, Lanius/Vermetten/Pain, Cambridge University Press, 2010
2. E. Aron, "The Highly Sensitive Person: How to Thrive When the World Overwhelms You"*(„Persoana hipersenzitivă: Cum să te dezvolți când lumea te copleșește")* , Londra, Element, 1999
3. S. Gerhardt, *"Why Love Matters: How affection shapes a baby's brain" („De ce contează iubirea: Cum modelează afecțiunea creierul bebelușului")*, Routledge, 2009
4. A. Tomarken, R. Davidson, R. Wheeler și R. Doss, "Individual differences in anterior brain asymmetry and fundamental dimensions of emotion" („Diferențe individuale în asimetria creierului anterior și dimensiunile fundamentale ale emoției"), *Journal of Personality and Social Psychology*, (1992)
5. D. Swabb, *"We Are Our Brains: From the Womb to Alzheimer's" („Noi suntem creierul nostru: De la uter la Alzheimer")*, Londra, Allen Lane, 2014

6. www.hsperson.com
7. A. Schore, *"Affect Regulation and the Repair of the Self" („Reglementarea afectelor și vindecarea sinelui")*, New York, 2003

Capitolul 4: Intuitiv-Senzitivitatea și gândirea tipică emisferei drepte

1. www.hsperson.com
2. www.spherion.com, 2013

Capitolul 5: Recunoaște procesul de deschidere

1. S. Peters, *"The Chimp Paradox: The Mind Management Programme for Confidence, Success and Happiness" („Paradoxul cimpanzeului: Programul de gestionare a minții pentru încredere, succes și fericire")*, Londra, Vermilion, 2012

Capitolul 8: Pasul 2 – Învață să-ți gestionezi mintea

1. *Psychology Today*, 2014
2. M.E. Raichle, A.M. MacLeod, A.Z. Snyder, W.J. Powers, D.A. Gusnard și G.L. Shumlan "A default mode of brain function" („Un mod prestabilit al funcției cerebrale"), 2001. Proceedings of the National Academy of Sciences 99:10237-10239
3. E. Yang, D. Zald, R. Blake, *"Fearful Expressions Gain Preferential Access to Awareness During Continuous Flash Suppression" („Expresiile înfricoșătoare câștigă acces preferențial la conștientizare pe parcursul suprimărilor rapide continue")*, Universitatea Vanderbilt, Copyright 2007, Asociația Americană de Psihologie
4. Y. Jiang, S. He, "Cortical Responses to Invisible Faces: Dissociating Subsystems for Facial-Information Processing" („Răspunsurile corticale la fețele invizibile: Subsistemele de disociere pentru procesarea informațiilor faciale"), (2006), *Current Biology*. 16(20), 2023-9

Capitolul 9: Pasul 3 – Fă trecerea de la personalitate la suflet

1. D. Swabb, *"We Are Our Brains: From the Womb to Alzheimer's" („Noi suntem creierul nostru: De la uter la Alzheimer")*, Londra, Allen Lane, 2014

Capitolul 10: Pasul 4 – Ţine piept celorlalţi în luptele lor pentru putere

1. D. Swabb, *"We Are Our Brains: From the Womb to Alzheimer's" („Noi suntem creierul nostru: De la uter la Alzheimer")*, Londra, Allen Lane, 2014
2. Pressman and Pressman, 1997

Capitolul 11: Pasul 5 – Accesează-ţi starea superintuitivă

1-4. W. Ickes, "Empathic Accuracy: University of Texas Arlington" („Acurateţea empatică: Universitatea din Arlington, Texas"), (1993), *Journal of Personality*, 2006
5. R. Hanson, R. Mendius, *"Buddha's Brain: The practical neuroscience of happiness, love and wisdom" („Creierul lui Buddha: Neuroştiinţa practică a fericirii, iubirii şi înţelepciunii")*, Oakland, CA, New Harbinger, 2009

Capitolul 12: Pasul 6 – Curajul - calea spre conştientizarea de sine

1-8. S. Johnson, *"Character Styles" („Stiluri de caracter")*, London, Norton, 1994

Capitolul 13: Pasul 7 – Uneşte copilul lăuntric cu adultul

1-3. J. Bradshaw, *"Healing the Shame that Binds You: Health Communications" („Vindecarea ruşinii care te limitează: Comunicări despre sănătate")*, 2005
4. R. Dunbar, S. Shultz, *"Understanding Primate Brain Evolution" („Înţelegerea evoluţiei creierului primatelor")*, Philos Trans R Soc Lond B Biol Sci. 29 apr. 2007; 362 (1480): 649–658. Publicat online pe 13 feb. 2007
5–8. E. Aron, *"Psychotherapy and the Highly Sensitive Person" („Psihoterapia şi persoana hipersenzitivă")*, Routledge, 2010

Bibliografie

E. Aron,*"The Highly Sensitive Person: How to Thrive When the World Overwhelms You"(„Persoana hipersenzitivă: Cum să te dezvolţi când lumea te copleşeşte")* , Londra. Element, 1999

P. Babiak, R. Hare, *"Snakes in Suits: When Psychopaths Go To Work New York" („Şerpi în costume: Când psihopaţii merg să lucreze la New York"),* Harper, 2006

P. Clance, S. Imes, "The Imposter Phenomenon in High-Achieving Women" („Sindromul Impostorului la femeile de succes"), *Psychology: Theory, Research and Practice,* Vol 15 (3), 1978

R. Dunbar, S. Shultz, *"Understanding Primate Brain Evolution" („Înţelegerea evoluţiei creierului primatelor"),* Philos Trans R Soc Lond B Biol Sci. 29 apr. 2007; 362 (1480): 649–658. Publicat online pe 13 feb. 2007

V. J. Felitti, R. F. Anda, *"The Relationship of Adverse Childhood Experiences to Adult Health, Well-being, Social Function and Healthcare" („Relaţia dintre experienţele dificile din copilărie şi sănătatea, starea de bine, funcţia socială şi grija medicală la maturitate"),* Lanius/Vermetten/Pain, Cambridge University Press, 2010

S. Gerhardt, *"Why Love Matters: How affection shapes a baby's brain" („De ce contează iubirea: Cum modelează afecţiunea creierul bebeluşului"),* Routledge, 2009

D. Goleman, *"Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ" („Inteligenţa emoţională: De ce poate conta mai mult ca IQ-ul"),* Londra, Bloomsbury, 1996

R. Hanson, R. Mendius, *"Buddha's Brain: The practical neuroscience of happiness, love and wisdom" („Creierul lui Buddha: Neuroştiinţa practică a fericirii, iubirii şi înţelepciunii"),* Oakland, CA, New Harbinger, 2009

W. Ickes, "Empathic Accuracy: University of Texas Arlington" („Acuratețea empatică: Universitatea din Arlington, Texas"), (1993), *Journal of Personality*, 2006

Y. Jiang, S. He, "Cortical Responses to Invisible Faces: Dissociating Subsystems for Facial-Information Processing" („Răspunsurile corticale la fețele invizibile: Subsistemele de disociere pentru procesarea informațiilor faciale"), (2006), *Current Biology*. 16(20), 2023-9

S. Johnson, *"Character Styles" („Stiluri de caracter")*, London, Norton, 1994

I. McGilchrist, *"The Master and his Emissary: The Divided Brain and the Making of the Western World" („Stăpânul și emisarul lui: Creierul divizat și crearea lumii occidentale")*, Londra, Yale University Press, 2009

S. Peters, *"The Chimp Paradox: The Mind Management Programme for Confidence, Success and Happiness" („Paradoxul cimpanzeului: Programul de gestionare a minții pentru încredere, succes și fericire")*, Londra, Vermilion, 2012

D. Pink, *"A Whole New Mind: Why Right-Brainers Will Rule the Future („O minte complet nouă: De ce persoanele la care predomină emisfera dreaptă vor conduce în viitor")*, Londra, Marshall Cavendish, 2008

E. Ross-Kubler, *"On Death & Dying: What the Dying Have to Teach Doctors, Nurses, Clergy and their Own Families" („Despre moarte și a muri: Ce trebuie să-i învețe cei care sunt pe moarte pe doctori, asistente și propriile familii")*, Londra, Routledge, a 40-a ediție aniversară, 2008

E. Schmidt, J. Cohen, *"The New Digital Age Reshaping the Future of People, Nations and Business" („Noua eră digitală remodelând viitorul oamenilor, națiunilor și afacerilor")*, Londra, John Murray, 2013

A. Schore, *"Affect Dysregulation and Disorders of the Self" („Dereglementarea afectelor și tulburările sinelui")*, New York, Norton 2003

A. Schore, *"Affect Regulation and the Origin of the Self" („Reglementarea afectelor și originea sinelui")*, Hillsdale, NJ Lawrence Erlbaum Associates Inc, 1994

A. Schore, *"Effects of Secure Attachment Relationship on Right- Brain Development, Affect Regulation and Infant Mental Health" („Efectele relațiilor de atașament sigure asupra dezvoltării creierului drept, reglementării afectelor și minții nou-născuților")*, Departamentul de Studii Psihiatrice și Comportamentale, Universitatea din California

V. Shamas, A. Dawson, *"The Intuition in Pregnancy Study" („Studiul intuiției în sarcină")*, Universitatea din Arizona, 1998

M. Stout, *"The Sociopath Next Door" („Sociopatul de alături")*, New York, Broadway Books, 2005

D. Swabb, *"We Are Our Brains: From the Womb to Alzheimer's" („Noi suntem creierul nostru: De la uter la Alzheimer")*, Londra, Allen Lane, 2014

A. Tomarken, R. Davidson, R. Wheeler și R. Doss, "Individual differences in anterior brain asymmetry and fundamental dimensions of emotion" („Diferențe individuale în asimetria creierului anterior și dimensiunile fundamentale ale emoției"), *Journal of Personality and Social Psychology*, (1992)

I.C.G. Weaver, N. Cervoni, F.A. Champagne, A.C. D'Alessio, S. Sharma, "Epigenetic programming by maternal behaviour" („Programarea epigenetică de către comportamentul maternal"), (2004) *Nature Neuroscience* 7 (8), 847–854

E. Yang, D. Zald, R. Blake, "Fearful Expressions Gain Preferential Access to Awareness During Continuous Flash Suppression" („Expresiile înfricoșătoare câștigă acces preferențial la conștientizare pe parcursul suprimărilor rapide continue"), Universitatea Vanderbilt 2007, Asociația Americană de Psihologie

Mulțumiri

Mulţumesc tuturor clienţilor mei şi „membrilor" fideli – fără poveştile, vieţile şi vindecările lor, această carte nu ar fi fost posibilă.

Mulţumesc lui Ann, Stephanie şi Allison, care au citit, au râs şi au plâns parcurgând capitolele, oferindu-mi un feedback valoros pe măsură ce scriam această carte.

Mulţumesc Hay House şi lui Carolyn Thorne, care şi-a dedicat cu generozitate timpul ca să mă ajute să explic ceea ce am vrut să exprim la început. Mulţumiri lui Debra, pentru o redactare excelentă a manuscrisului final.

Mulţumesc în mod special uimitoarelor mele prietene şi ajutoare Catherine, Allison, Stephanie, Anne, Claire, Saima şi Caroline, care fac posibilă munca mea. Mulțumesc lui Jon, care a avut grijă de soţul meu în timpul scrierii acestei cărţi. Mulţumiri speciale lui Hayley, ale cărei nopţi târzii şi răbdare sunt fără egal.

O recunoştinţă profundă soţului şi copiilor mei: îmi datorez viaţa iubirii lor.

Carte tipărită la: Lumina Tipo
Bun de tipar: noiembrie 2016
Apărut: noiembrie 2016

ACT și Politon

Editura ACT și Politon

Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, București, România,
C.P. 050202.
tel: 0723.150.590, e-mail: office@actsipoliton.ro
www.actsipoliton.ro | www.actsipoliton.ro/blog

Dacă preferați conversația profundă în locul schimburilor de amabilități și banalități, dacă vă simțiți epuizați după ce ați frecventat un loc aglomerat și dacă ceilalți vă consideră extrem de perceptiv, s-ar putea să faceți parte din categoria Hiperintuitivilor, sau a Intuitiv-Senzitivilor — acel segment de 15-20% din populație alcătuit din persoane care experimentează lumea prin intermediul simțurilor și sunt extrem de senzitive la energia celor din jurul lor.

Dacă vă regăsiți în această descriere, acum veți putea să vă înțelegeți talentele și să le lăsați să se manifeste în așa fel încât să vă facă mai puternici și să vă ajute într-o dezvoltare personală profundă. Tehnicile prezentate aici au ajutat deja mii de Intuitiv-Senzitivi să-și descopere și să-și fructifice harurile incredibile.

Bazată pe vasta experiență a autoarei Heidi Sawyer în lucrul cu Hiperintuitivii, precum și pe evenimente marcante din viața autoarei, cartea de față reprezintă un adevărat ghid pentru toți cei care se simt copleșiți de abilitățile intuitive naturale cu care sunt înzestrați și vor să știe cum le-au căpătat, la ce ajută și cum se pot folosi din plin de ele.

O lectură obligatorie pentru toți cei care au potențialul de a înțelege în profunzime, dincolo de barierele și limitările obișnuite, sensul și scopul vieții lor!

Este timpul să percepeți sensibilitatea hiperdezvoltată nu ca pe o corvoadă, ci ca pe un dar. Această carte vă va fi de un real folos în exploatarea potențialului minunat cu care ați fost înzestrat, precum și în înțelegerea scopului existenței dumneavoastră.

ACT și Politon
ISBN 978-606-913-083-4
9 786069 130834
www.act-si-politon.ro

Preț recomandat: 42 lei

